

## Andrews University Digital Commons @ Andrews University

---

Project Documents

Graduate Research

---

2010

# La Crisis De La Vida Media: Elaboracion e Implementacion ce un Seminario Para la Iglesia Adventista Hispana de Ontario, California

Daniel Rumrill Alvarez

*Andrews University*

This research is a product of the graduate program in [Doctor of Ministry DMin](#) at Andrews University. [Find out more](#) about the program.

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.andrews.edu/dmin>

---

### Recommended Citation

Alvarez, Daniel Rumrill, "La Crisis De La Vida Media: Elaboracion e Implementacion ce un Seminario Para la Iglesia Adventista Hispana de Ontario, California" (2010). *Project Documents*. 7.  
<https://digitalcommons.andrews.edu/dmin/7>

This Project Report is brought to you for free and open access by the Graduate Research at Digital Commons @ Andrews University. It has been accepted for inclusion in Project Documents by an authorized administrator of Digital Commons @ Andrews University. For more information, please contact [repository@andrews.edu](mailto:repository@andrews.edu).



Seek Knowledge. Affirm Faith. Change the World.

Thank you for your interest in the

**Andrews University Digital Library  
of Dissertations and Theses.**

*Please honor the copyright of this document by  
not duplicating or distributing additional copies  
in any form without the author's express written  
permission. Thanks for your cooperation.*

ABSTRACT

MIDLIFE CRISIS: ELABORATION AND IMPLEMENTATION OF A  
SEMINAR FOR THE HISPANIC ADVENTIST CHURCH  
OF ONTARIO, CALIFORNIA

By

Daniel Rumrill Álvarez

Adviser: Alfonso Valenzuela

ABSTRACT OF GRADUATE STUDENT RESEARCH

Dissertation

Andrews University

Seventh - day Adventist Theological Seminary

Title: MIDLIFE CRISIS: ELABORATION AND IMPLEMENTATION OF A  
SEMINAR FOR THE HISPANIC ADVENTIST CHURCH OF ONTARIO,  
CALIFORNIA

Name of researcher: Daniel Rumrill Álvarez

Name of degree of faculty Adviser: Alfonso Valenzuela, Ph.D.

Date completed: February 2010

The literature related with the family clearly identifies the problem of the midlife crisis. The expert on family relationships and midlife crisis, Jim Conway, says: “Our studies, along with those of other researchers, show that at least 75% of people between ages thirty five to fifty five will go through a moderate to severe crisis.”<sup>1</sup>

My experience as Pastor at the Ontario Hispanic Church, California, has shown me that the members of the congregation are not the exception, and I had the opportunity to advice and counsel persons that suffer emotional crisis during this stage of their lives.

---

<sup>1</sup>Jim Conway, “*Are you in Midlife Crisis?*” [http://www.midlife.com/html/questions\\_and\\_answers/61-.every\\_one.htm](http://www.midlife.com/html/questions_and_answers/61-.every_one.htm) (consultado: 15 de mayo, 2006).

The purpose of this project was to identify the causes of emotional crisis amongst members and visitors of the church, between ages thirty five to fifty five, and prepare and implement a seminar, to teach the participants how to cope with midlife crisis. As part of this study, midlife crisis was defined, its causes were identified, and solutions to the problem were recommended.

During the process of investigation, cases of biblical characters that suffered through midlife crisis were studied, with the intention to find principles that could be related to the crisis. The literature about midlife was reviewed, books, magazines, and the internet was consulted.

A survey was used with the objective to identify the causes of emotional crisis of the persons from the congregation between ages thirty five to fifty five. The results of the survey revealed severe problems amongst the participants, demonstrating the need to study the midlife crisis with the congregation.

According to their own testimony, the implementation of the seminar became a valuable contribution for the lives of the participants. As a result of the seminar they have improved as individuals, have strengthened their personal relationships, have taken better decisions and also have a higher quality of life.

The conclusions and recommendations related with this project will be presented on chapter VI.

## SÍNTESIS

# LA CRISIS DE LA VIDA MEDIA: ELABORACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UN SEMINARIO PARA LA IGLESIA ADVENTISTA HISPANA DE ONTARIO, CALIFORNIA

Por

Daniel Rumrill Álvarez

Adviser: Alfonso Valenzuela

## SÍNTESIS DE TESIS DOCTORAL

Disertación

Andrews University

Seventh-Day Adventist Theological Seminary

Titulo: LA CRISIS DE LA VIDA MEDIA: ELABORACIÓN E IMPLEMENTACIÓN  
DE UN SEMINARIO PARA LA IGLESIA ADVENTISTA HISPANA DE  
ONTARIO, CALIFORNIA

Nombre del Investigador: Daniel Rumrill Álvarez

Nombre y grado del profesor asesor: Alfonso Valenzuela Ph.D.

Fecha de terminación: Febrero, 2010

La literatura relacionada con la familia establece con claridad la realidad de la crisis de la vida media. El experto en relaciones familiares y crisis de la vida media, Jim Conway, afirma: “Nuestros estudios, junto con el de otros investigadores, muestran que por lo menos el 75 por ciento de las personas entre los treinta y cinco y cincuenta y cinco años pasarán por una crisis que puede ser entre moderada y severa”.<sup>1</sup>

En mi experiencia como Pastor en la Iglesia de Ontario, California, observé que los miembros de mi congregación no son la excepción, y me correspondió orientar y aconsejar a personas que sufren crisis emocionales durante esta etapa de sus vidas.

---

<sup>1</sup>Jim Conway, “*Are you in Midlife Crisis?*” [http://www.midlife.com/html/questions\\_and\\_answers/61-every\\_one.htm](http://www.midlife.com/html/questions_and_answers/61-every_one.htm) (consultado: 15 de mayo, 2006).

El propósito de este proyecto fue descubrir las causas que producen crisis emocionales, entre miembros y visitas de la iglesia, de edades de treinta y cinco a cincuenta y cinco años, y elaborar e implementar un seminario, para enseñar a los participantes a enfrentar la crisis de la vida media. Como parte de este proyecto se definió la crisis de la vida media, se identificaron sus causas y se buscaron soluciones al problema.

Durante el proceso de esta investigación se estudiaron casos bíblicos de personas que experimentaron la crisis de la vida media con el propósito de extraer verdades que puedan aplicarse a este proyecto. Se revisó la literatura sobre la crisis de la vida media, se consultaron libros, revistas, y materiales del Internet.

Un cuestionario fue usado, con el fin de de identificar los factores que producen crisis emocionales entre los miembros y visitas de la Iglesia de Ontario, de edades entre los treinta y cinco y los cincuenta y cinco años. Los resultados del cuestionario revelaron, graves problemas entre los participantes y la necesidad de tratar el tema de la crisis de la vida media en la congregación.

Según declaraciones de los participantes, la implementación del seminario significó una valiosa aportación para sus vidas. Como resultado del seminario han mejorado como individuos, han mejorado sus relaciones personales, han tomado decisiones significativas, y han elevado su calidad de vida.

Las conclusiones y recomendaciones pertinentes a este trabajo se plantean en el desarrollo del capítulo VI.



Universidad de Andrews

Seminario Teológico Adventista del Séptimo Día

LA CRISIS DE LA VIDA MEDIA: ELABORACIÓN E IMPLEMENTACIÓN  
DE UN SEMINARIO PARA LA IGLESIA ADVENTISTA HISPANA  
DE ONTARIO, CALIFORNIA.

Tesis

Presentada en Cumplimiento Parcial

de los Requisitos del

Doctorado en Ministerio

por

Daniel Rumrill Álvarez

Febrero 2010

## RECONOCIMIENTOS

La promesa “. . . los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán” (Is 40:31), fue realidad en mi experiencia personal durante el proceso de este trabajo. Por ello mi primera expresión de gratitud es a Dios.

Agradezco a mi esposa Lucy, por sus oraciones, sus revisiones del material, y su apoyo incondicional en mis largas jornadas de estudio. A mis hijos, Daniel y Anna, quienes me apoyaron y animaron en todas las circunstancias.

A los miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo día de Ontario, California, por su participación en el seminario, y su comprensión y apoyo en todas las etapas de este estudio.

Al Doctor Alfonso Valenzuela, mi asesor en esta tesis, por su formidable paciencia durante los años de desarrollo de este proyecto.

A todos los que contribuyeron de alguna manera con este proyecto, mi deseo es que durante la vida media, la comprensión de nuestra mortalidad nos lleve a encontrar la inmortalidad en Jesús.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

### Capítulo

I.	INTRODUCCIÓN .....	1
	Problema .....	1
	Propósito .....	1
	Justificación .....	2
	Definición de Términos .....	3
	Ajuste Emocional .....	3
	Autorrealización .....	3
	Generatividad .....	3
	Identidad .....	3
	Individuación .....	4
	Mortalidad .....	4
	Segunda Adolescencia .....	4
	Trascendencia .....	4
	Vida Media .....	4
	Limitaciones .....	4
	Delimitación .....	5
	Metodología .....	5
II.	FUNDAMENTOS BÍBLICOS DE LA CRISIS DE LA VIDA MEDIA EN LAS VIDAS DE DAVID, SALOMÓN Y EZEQUÍAS.....	7
	Introducción .....	7
	La Crisis de la Vida Media del Rey David .....	8
	La Crisis de la Vida Media del Rey Salomón .....	20
	La Crisis de la Vida Media del Rey Ezequías .....	31
III.	LA CRISIS DE LA VIDA MEDIA .....	38
	Definición .....	38
	Las Causas de la Crisis de la Vida Media .....	45
	Comprensión de la Mortalidad .....	45
	Cuestionamiento de la Identidad .....	49
	Las Características Observables .....	53
	Detonantes más Comunes .....	56
	Consecuencias de la Crisis de la Vida Media .....	58
	La Depresión .....	58

Los Conflictos Familiares .....	60
La Infidelidad y el Divorcio .....	62
El Aislamiento .....	64
Cómo Enfrentar la Crisis de la Vida Media .....	67
Primer Consejo: Conózcase a Usted Mismo .....	67
Segundo Consejo: Cuide su Cuerpo .....	69
Entienda Mejor su Cuerpo .....	69
Haga Ejercicio Físico .....	70
Cuide su Apariencia .....	73
Tercer Consejo: Renueve su Relación Matrimonial .....	75
Adáptese a los Cambios .....	75
Entienda la Menopausia y la Andropausia .....	76
Intensifique la Intimidad Emocional y Sexual .....	78
Sea Tierno y Afectuoso .....	81
Cuarto Consejo: Renueve las Relaciones Amistosas .....	82
¿Tiene un Amigo? .....	83
Pruebe la Amistad antes de la Psicoterapia .....	84
Establezca Amistades Íntimas .....	85
Quinto Consejo: Descubra su Verdadera Vocación .....	87
El Trabajo y la Identidad .....	87
Supere la Desilusión .....	88
Cambie de Trabajo .....	89
Sexto Consejo: Busque Renovación Espiritual .....	91
Una Crisis de Fe .....	91
La Renovación Espiritual .....	93
Busque a Dios en Oración .....	94

IV. LA CRISIS DE LA VIDA MEDIA EN LA IGLESIA ADVENTISTA HISPANA DE ONTARIO, CALIFORNIA .....	98
La Ciudad de Ontario, California .....	98
Información Demográfica .....	98
Breve Reseña Histórica de la Ciudad de Ontario, California ...	100
Sus Inicios .....	100
Desarrollo de la Ciudad: 1881-1891 .....	101
Ontario: 1891-2009 .....	106
La Iglesia Adventista Hispana de Ontario .....	110
Los Primeros Años: 1985-1989 .....	110
La Compañía de Ontario: 1989-2006 .....	112
La Iglesia de Ontario: 2006-2009 .....	115
Desarrollo y Aplicación de la Encuesta .....	117
Desarrollo de la Encuesta .....	118
Aplicación de la Encuesta .....	120
Evaluación de la Encuesta .....	121

V. SEMINARIO PARA LA IGLESIA ADVENTISTA HISPANA DE ONTARIO, CALIFORNIA .....	126
Elaboración del Seminario .....	126
El Material para el Seminario .....	127
El Currículo del Seminario .....	127
Implementación del Seminario .....	128
El Reclutamiento de los Participantes .....	129
El Desarrollo del Seminario .....	130
Evaluación del Seminario .....	130
Resultados Generales .....	130
Evaluación Específica .....	133
VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	138
Conclusiones .....	138
Recomendaciones .....	140
Apéndices	
A. CARTA DE APROBACIÓN DEL IRB .....	142
B. ENCUESTA SOBRE LA VIDA MEDIA .....	144
C. EVALUACIÓN DEL SEMINARIO .....	148
BIBLIOGRAFÍA .....	149
CURRÍCULUM VITAE .....	159

## TABLAS

### Tabla

1. Etapas en el Desarrollo de la Personalidad .....	28
2. Etapas en el Ciclo de la Vida del Varón .....	43
3. Un Estudio sobre el Divorcio en la Vida Media y más Allá .....	64
4. Las Veinte Migraciones más Numerosas de Estado a Estado .....	66
5. Distribución de la Población de la Ciudad de Ontario .....	99
6. Membresía de la Iglesia Adventista Hispana de Ontario .....	117
7. Encuesta sobre la Vida Media .....	122
9. Evaluación del Seminario .....	133
10. Evaluación de la Presentación del Seminario .....	134

## CAPÍTULO I

### INTRODUCCIÓN

#### **Problema**

En el desarrollo de mi ministerio pastoral en la Iglesia Adventista Hispana de Ontario, California, en la visitación y las sesiones de consejería, observé que los miembros y visitas de edades entre los treinta y cinco y los cincuenta y cinco años, sufren de crisis emocionales en un número relativamente mayor que los de otras edades. Esta observación y los testimonios de varias personas, mostraban que la crisis de esta etapa de la vida, denominada por los expertos, “crisis de la vida media”, parecía afectar a varias personas de la congregación.

Las personas que presentaban síntomas de ser afectados por la crisis de la vida media, no comprenden qué les ocurre, o qué le ocurre a su cónyuge; no conocen las causas probables de su condición, y no saben qué hacer, ni donde encontrar ayuda para resolver su desajuste emocional.

#### **Propósito**

El propósito de esta tesis es elaborar e implementar un seminario, para enseñar a miembros y visitas de la Iglesia Adventista Hispana de Ontario, a enfrentar la crisis de la vida media. Los participantes, se beneficiarán con una comprensión general de la crisis

de la vida media, con la comprensión de sus causas y consecuencias, y recibirán sugerencias para realizar cambios significativos en sus vidas, que tengan correlación con los principios de las Sagradas Escrituras.

### **Justificación**

El entendimiento del proceso de la crisis de la vida media puede beneficiar a las personas, porque pueden anticipar la llegada de las crisis emocionales de esa etapa y obtener recursos para enfrentarlas y superarlas.

El conocimiento de las causas de la crisis de la vida media y la relación de estas con la identidad y la mortalidad, y la identificación de las consecuencias de la crisis, pueden ayudar a las personas a lograr un nivel de vida más satisfactorio y productivo en la segunda mitad de su existencia.

El conocimiento de los factores precipitantes de la crisis de la vida media resultará en mejores relaciones en los matrimonios y a la vez puede significar la disminución de la violencia doméstica y los divorcios.

La comprensión de la crisis de la vida media tiene relación directa con la identidad, y puede ayudar a los padres en el desafío de enfrentar la crisis de identidad de sus hijos adolescentes.

Una resolución adecuada de la crisis de la vida media, puede llevar a los individuos que la sufren a una profunda experiencia personal con Dios, y conducirlos a elevar la espiritualidad de sus hogares y de la iglesia.



## Definición de Términos

Las siguientes definiciones tienen el propósito de clarificar el sentido de algunos términos pertinentes a esta tesis. El propósito del autor es que con esta explicación se eviten posibles confusiones.

*Ajuste Emocional* – Reacción a causantes de estrés emocional identificables, acomodo que puede tener lugar mientras el individuo se adapta a una nueva situación, o busca cambiar la situación.<sup>1</sup>

*Autorrealización* – “Desarrollo del potencial humano completo del individuo”.<sup>2</sup>

*Generatividad* - Establecer y guiar a la nueva generación.<sup>3</sup>

*Identidad* - La representación mental de quién es una persona. Esta representación incluye un sentido de continuidad personal y a la vez un sentido de ser único y diferente a otras personas. Según Erik Erikson, la formación de la identidad, que empieza en la infancia, gana prominencia en la adolescencia. Erikson acuñó la frase “crisis de identidad”, para referirse a la inestabilidad temporal y confusión que los adolescentes experimentan mientras luchan con decisiones y opciones. Erikson formuló el concepto de la “crisis de identidad”, en relación a los adultos al aplicarlo a los veteranos de la segunda guerra mundial.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup>[http://www.steadyhealth.com/encyclopedia/Emotional\\_adjustment](http://www.steadyhealth.com/encyclopedia/Emotional_adjustment) (consultado: 23 de junio, 2007).

<sup>2</sup>Michael H. Zal, *The Sandwich Generation: Caught between Growing Children and Aging Parents* (Cambridge, MA: Perseus Publishing, 1992), 107.

<sup>3</sup>Linda N. Edelstein, *The Art of Midlife: Courage and Creative Living for Women* (Westport, CT: Bergin & Garvey, 1999), 42.

<sup>4</sup>*Gale Encyclopedia of Psychology*, 2001 ed., ver “Identity”.

*Individuación* - Proceso que se inicia en la infancia y continúa hasta tarde en la adolescencia, que comprende una gradual y progresiva agudización de un sentido de uno mismo, como un ser autónomo y competente y separado de sus padres.<sup>1</sup>

*Mortalidad* - Mortalidad en esta investigación es más que una cualidad de mortal. Se relaciona con la declinación de la habilidad física, la pérdida de su vitalidad juvenil, la muerte de las visiones y de las ambiciones de la adolescencia, y el fin de la ilusión de la inmortalidad.

*Segunda Adolescencia* - Etapa de crisis de identidad de los años medios.<sup>2</sup>

*Trascendencia* - La acción y efecto de traspasar, o simplemente estar más allá de un límite dado.<sup>3</sup> “Trascendencia” en este proyecto. se usa en referencia al legado de los individuos cuando termina su existencia temporal.

*Vida Media* – Periodo aproximado entre los treinta y cinco y los cincuenta y cinco años de edad.

### **Limitaciones**

La información recopilada en las encuestas se basa en la auto percepción de los participantes, y no necesariamente representa a todas las personas de la congregación que se encuentran en la etapa de la vida media.

Algunos sujetos podrían no haber respondido con sinceridad el cuestionario tratando de proteger su privacidad.

---

<sup>1</sup>Ibid.; ver “Individuation”.

<sup>2</sup>Gail Sheehy, *New Passages: Mapping your Life Across Time* (New York: Ramdon House, 1995), 140.

<sup>3</sup>Jose Ferrater Mora, s.v. “Trascendente”, *Diccionario de filosofía*, Tomo II L-Z (Buenos Aires: Editorial Sudamericana, 1969), 828.

El nivel de interés de los participantes en el estudio y su disposición a participar podría haber afectado la objetividad de sus respuestas.

El estudio acerca de los fundamentos bíblicos de la crisis de la vida media fue reducido debido a la escasez de literatura especializada sobre el tema.

En este estudio no se consideró el país de origen, ni la etnia de los participantes, la cual varía entre una congregación hispana adventista y otra.

### **Delimitación**

Este estudio se realizó exclusivamente con miembros y visitas de la Iglesia Adventista Hispana de Ontario de entre los treinta y cinco, y los cincuenta y cinco años de edad.

Las personas que participaron en este estudio fueron voluntarios que asistieron a un seminario sobre la crisis de la vida media, cuya duración fue de 5 horas.

### **Metodología**

El proyecto se inició con el estudio de la literatura sobre la crisis de la vida media. Se examinaron libros, revistas especializadas, y además los materiales disponibles en la internet.

Se estudiaron casos bíblicos de personas que experimentaron la crisis de la vida media, con el propósito de confirmar la realidad de la existencia de esta crisis en los tiempos bíblicos y extraer verdades que puedan aplicarse a este proyecto.

Se preparó una encuesta para evaluar el grado en que la crisis de la vida media afecta a los miembros y visitas de la iglesia adventista Hispana de Ontario, de entre los treinta y cinco y los cincuenta y cinco años de edad.

Debido a que la encuesta involucraba *human subjects* [personas], la encuesta fue sometida al *Institutional Review Board* de la Universidad de Andrews. *El Institutional Review Board* dio su anuencia para continuar con la investigación.

Basado en el conocimiento adquirido a través del estudio, la experiencia adquirida en el trabajo pastoral, y la consejería personal, se elaboró un seminario sobre la crisis de la vida media. En el seminario se presentó un resumen de los capítulos dos y tres de este proyecto, siguiendo el mismo orden.

Se implementó el seminario, el 9 de diciembre de 2007. Antes de comenzar el seminario los participantes llenaron la encuesta sobre la crisis de la vida media cuyos resultados ser reportan en el capítulo cuatro de esta tesis. El seminario se realizó en una sola sesión, y al final fue evaluado por los participantes, para medir su efectividad. La evaluación se realizó por medio de un cuestionario.

## CAPÍTULO II

### FUNDAMENTOS BÍBLICOS DE LA CRISIS DE LA VIDA MEDIA EN LAS VIDAS DE DAVID, SALOMÓN Y EZEQUÍAS

#### **Introducción**

El propósito de este capítulo es demostrar que en el Antiguo Testamento existen suficientes fundamentos para aceptar que la crisis de la vida media fue una realidad en la experiencia de algunas personas. El Antiguo Testamento provee suficientes bases bíblicas para legitimar este estudio. En esta investigación se estudian las vidas de tres personajes sobresalientes: David, Salomón, y Ezequías.

Paul David Tripp afirma: “La Biblia es un rico recurso para entender la crisis de la vida media y para aprender cómo responder a ella”.<sup>1</sup> Y sugiere además que el tema de la crisis de la vida media se encuentra “incrustado” en la narrativa de las Escrituras<sup>2</sup>

En la literatura sobre la crisis de la vida media se consideran sólo algunos casos de personajes bíblicos; existen ciertas referencias a David, el autor del Salmo 102 (que podría ser el mismo David), y Salomón; y sólo referencias aisladas a otros personajes. Por esa razón se han seleccionado estos casos y se añadió el de Ezequías, al considerar

---

<sup>1</sup>Paul David Tripp, *Lost in the Middle: Midlife and the Grace of God* (Wapwallopen, PA: Shepherd Press, 2004), 14, 15.

<sup>2</sup>Ibíd., 15.

que existen suficientes detalles en la narrativa de las Escrituras en relación a su experiencia con su mortalidad.

Las experiencias de David, Salomón y Ezequías parecen encuadrar dentro de la definición de la crisis de la vida media: un periodo de grave ajuste emocional que experimentan las personas entre los “treinta y cinco y los cincuenta y cinco años de edad”,<sup>1</sup> al sufrir declinación biológica; en esta etapa son confrontados con su mortalidad y su identidad es cuestionada.<sup>2</sup>

El pecado de adulterio del rey David con Betsabé, y el posterior homicidio de su esposo son muestras de los sucesos que pueden presentarse durante la vida media.

### **La Crisis de la Vida Media del Rey David**

David representa el caso típico de un personaje bíblico que experimentó la crisis de la vida media. Como joven pastor, venció al gigante filisteo Goliat, armado únicamente de su honda; llegó a ser el rey del pueblo de Israel, y bajo su gobierno, la nación, alcanzó una prosperidad que antes no se había logrado.<sup>3</sup>

Después de subyugar a los enemigos de Israel, los sirios, los moabitas, los amonitas, los filisteos, los amalecitas, los edomitas y otras naciones, David se dedicó a “administrar justicia y equidad a todo su pueblo” (2 S 8:12-15).<sup>4</sup> Charles Swindoll escribió acerca de esta etapa en la vida del rey de Israel: “La carrera de David había

---

<sup>1</sup>Jim Conway, *Men in Midlife Crisis*, rev. ed., eds. Lorabeth Norton y Julie Smith (Elgin, IL: Cook Publishing, 1997), 158.

<sup>2</sup>Gail Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life* (New York: Random House, 2006), 43.

<sup>3</sup>Elena G. de White, *Patriarcas y profetas* (Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1955), 797.

<sup>4</sup>A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas en este trabajo han sido tomadas de la versión Reina-Valera Actualizada (El Paso, TX: Editorial Mundo Hispano, 1989).

alcanzado su clímax. Renovado, después de una serie de batallas victoriosas, él había alcanzado la cumbre de la admiración pública. Disfrutaba de abundancia de dinero, poder y fama. Nunca estamos tan vulnerables como cuando lo tenemos todo, y David no era la excepción”.<sup>1</sup>

Conway declara respecto a las circunstancias que David pasaba: “David era un hombre en la vida media quien ahora era muy valioso para arriesgarse liderando el ejército como había hecho de joven”.<sup>2</sup> Kent Hughes, declara: “David estaba en su vida media, tenía cerca de cincuenta años, y sus campañas militares habían sido muy exitosas, no era necesario que él fuera personalmente a la guerra”.<sup>3</sup> “Joab, uno de sus generales, lo animó a permanecer en casa”.<sup>4</sup> David había aprendido que podía delegar la responsabilidad de la batalla a Joab, y todavía recibir el reconocimiento por la victoria. La quietud aparente que estaba experimentando el exitoso Monarca fue el silencioso preludio que anticipaba el desarrollo de una tragedia.

El profeta Samuel relata:

Y sucedió un día, al caer la tarde, que se levantó David de su lecho y se paseaba sobre el terrado de la casa real; y vio desde el terrado a una mujer que se estaba bañando, la cual era muy hermosa. Envió David a preguntar por aquella mujer, y le dijeron: Aquella es Betsabé hija de Eliam, mujer de Urías heteo. Y envió David mensajeros, y la tomó; y vino a él, y él durmió con ella. Luego ella se purificó de su inmundicia, y se volvió a su casa (2 S 11:2-4).

Samuel trata el incidente directamente, sin eufemismos, y demuestra la triste realidad de la experiencia David.

---

<sup>1</sup>Charles Swindoll, *David: A Man after God's Own Heart* (Fullerton, CA: Insight for Living, 1988), 101, 102.

<sup>2</sup>Conway, 109.

<sup>3</sup>Kent Hughes, *Disciplines of a Godly Man* (Wheaton, IL: Good News Publishers, 2006), 24.

<sup>4</sup>Conway, 109.

Jonathan Kirsh, en su extensa biografía del rey David, escribió: “La más temprana señal de la declinación de David había sido su negativa de dirigir sus ejércitos en la guerra contra Ammon. Luego vino su escandaloso amorío con Betsabé, una aventura sexual que se podría percibir como el acto impulsivo de un hombre que experimenta la crisis de la vida media”.<sup>1</sup>

Tim y Beverly Lahaye explican: “El romance de David con Betsabé ilustra un patrón que he observado a través de los años, el periodo de la más grande oportunidad para el adulterio ocurre durante los ‘cincuenta tentadores’”.<sup>2</sup> Luego señala varias razones por las que el adulterio ocurre, algunas de ellas son el “síndrome del nido vacío”, los “cambios hormonales”, que las “parejas disponen de más tiempo”, y el deseo de “tener una vida personal otra vez”.<sup>3</sup>

Stephen Arterburn y John Shore afirman: “Nosotros los hombres. . . podríamos pensar que hemos inventado la crisis de la vida media. Pero no lo hicimos. Nosotros sólo le añadimos nuestro estilo personal a la crisis. En realidad, hombres a través de la historia han tenido que tratar con el *que hago ahora*, de la vida media, y ellos no siempre han sabido cómo responder”.<sup>4</sup>

Len D. McMillan comenta la experiencia de David:

Aquí él se encuentra en el pináculo del poder, después de lograr lo que pocos hombres se han atrevido a soñar ¡y él está aburrido! Un fatídico día, mientras se pasea en la terraza de su jardín real él descubre una hermosa mujer bañándose en un patio

---

<sup>1</sup>Jonathan Kirsch, *King David: The Real Life of the Man who Ruled Israel* (New York, NY: Ballantine Publishing Group, 2001), 229.

<sup>2</sup>Tim Lahaye y Beverly Lahaye, *The Act of Marriage after 40: Making Love for Life* (Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 2000), 162.

<sup>3</sup>Ibíd.

<sup>4</sup>Stephen Arterburn y John Shore, *Midlife Manual for Men: Finding Significance in the Second Half* (Bloomington, MN: Bethany House Publishers, 2008), 20.



adyacente. Dos ingredientes fatales para la infidelidad masculina de la vida media se juntan esa tarde: ella era joven y hermosa, y él estaba aburrido.<sup>1</sup>

David se había destacado por sus facultades físicas desde que era adolescente, cuidando las ovejas, peleando con los leones y los osos, siempre salía victorioso. Fue en la adolescencia cuando derrotó al gigante Goliath. Después de ser ungido para ser el rey de Israel, vivió en las montañas y cuevas; y dependía de sus habilidades físicas y su sagacidad para sobrevivir ante las persecuciones del celoso rey Saúl. Con paciencia esperó su turno para ocupar el trono real, y cuando llegó el tiempo de gobernar continuó su frenética actividad. Cuando llegó la época en que podía disfrutar el éxito y la inactividad, David debió enfrentar el torbellino emocional de la crisis de la vida media.

Hughes sugiere que el rey David pasó por un proceso de “insensibilización”:

Debemos notar, y notar bien, que el acto de David de tomar esposas adicionales era pecado. Deuteronomio 17, que establece los estándares para los reyes hebreos, ordenaba que se refrenaran de tomar muchas esposas. Debemos entender que una progresiva insensibilización al pecado y un consecuente descenso de la santidad habían echado raíz en la vida de David. La indulgencia sensual del rey David lo insensibilizó respecto al santo llamado de Dios para su vida, como también respecto al peligro y las consecuencias de caer. En resumen, el abrazar de David a la sensualidad socialmente permitida lo insensibilizó respecto al llamado de Dios y le hizo presa fácil del pecado fatal de su vida.<sup>2</sup>

Conway afirma que fue un conjunto de circunstancias lo que llevó a David a la infidelidad, pero a la vez señala que la causa más común de los romances ilícitos de la vida media es una “desesperada urgencia por resolver el trauma de la pérdida de la

---

<sup>1</sup>Len D. McMillan, *An Owners Guide to Male Midlife Crisis* (Boise, Idaho: Pacific Press Publishing Association, 1986), 63.

<sup>2</sup>Hughes, 23.

juventud y la masculinidad”.<sup>1</sup> Arterburn y Shore parecen confirmar el concepto de Conway: “Érase una vez un líder nacional que descubrió una mujer joven atractiva y cooperadora que le hizo sentir sexualmente potente otra vez, y en un momento de irracionalidad provocada por las gónadas [los testículos], decidió sacar ventaja de la situación”.<sup>2</sup>

Las circunstancias para la consumación de la infidelidad estaban presentes, y además David debió luchar contra las poderosas fuerzas interiores que se experimentan durante la crisis de la vida media. Es durante la vida media que los varones tienden a probar su virilidad, porque se dan cuenta que están viviendo un periodo de decadencia.

Sue Sandige subraya: “A David, el rey en la vida media, el mundo le ofrecía muchas mujeres, incluyendo las hijas de otros reyes. . . sin mencionar a las jóvenes esclavas, que estaba seguro se mostrarían complacientes, porque podrían elevar su estatus social, pasando de esclavas a concubinas, al llevar sus hijos”.<sup>3</sup>

De acuerdo con Dave Earley: “David estaba atravesando su crisis de la vida media. Él había trabajado arduamente para ascender por la escalera del éxito y sus defensas se habían minado. Se había levantado al nivel donde pensaba que no necesitaba dar cuentas a nadie, ni obedecer las mismas reglas como todos los demás. Encontrarse en este lugar es peligroso. La arrogancia y la lujuria atormentaban su corazón y cometió el adulterio con Betsabé”.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup>Conway, 111, 112.

<sup>2</sup>Arterburn y Shore, 20.

<sup>3</sup>Sue Sandige, *King David in the Valley of the Shadow of Middle Age: What Israel's Greatest King Knew About Survival and Faith* (Philadelphia, PA: Xlibris, 2001), 141.

<sup>4</sup>Dave Earley, *Prayer Odyssey: A Journey to Life-changing Prayer* (Shippensburg, PA: Destiny Image Publishers, 2004), 65.

Después de confrontarse con el pecado de adulterio, el homicidio y arrepentirse de sus terribles actos, David<sup>1</sup> compuso los versos del Salmo 32:1-5, con el propósito de expresar sus sentimientos:

Bienaventurado aquel cuya transgresión ha sido perdonada,  
y cubierto su pecado.

Bienaventurado el hombre a quien Jehová no culpa de iniquidad,  
Y en cuyo espíritu no hay engaño.  
Mientras callé, se envejecieron mis huesos  
En mi gemir todo el día.

Porque de día y de noche se agravó sobre mí tu mano;  
Se volvió mi verdor en sequedades de verano.  
Mi pecado te declaré, y no encubrí mi iniquidad.  
Dije: Confesaré mis transgresiones a Jehová;  
Y tú perdonaste la maldad de mi pecado.

Eugene C. Bianchi relaciona otro salmo, escrito por David, con la crisis de la vida media: “Esta oración del salmista podría ser el clamor de una persona en la crisis de la vida media. El lamento, el enojo, la duda, los sentimientos negativos de crisis, el deseo de escapar de su propia vida, de su ‘yo’, y sus relaciones, están presentes”.<sup>2</sup> Esta fue la oración del rey David, la cual parece revelar el sufrimiento constante de una persona durante la crisis de la vida media. El salmista busca a Dios y reconoce que tiene enemigos, que experimenta dolor, siente un vacío existencial, tiembla ante la amenaza de la muerte, y desea escapar de la angustia. Salmo 55:1-7 lo expresa bien:

Escucha, oh Dios, mi oración,  
Y no te escondas de mi súplica.  
Está atento, y respóndeme;  
Clamo en mi oración, y me conmuevo,

---

<sup>1</sup>“Psalm 32”, *Comentario bíblico adventista*, 7 vols. (Boise, ID: Publicaciones Interamericanas 1978), 3: 714.

<sup>2</sup>Eugene C. Bianchi. *Aging as a Spiritual Journey* (New York: The Crossroads Publishing, 1982), 117.

A causa de la voz del enemigo,  
Por la opresión del impío;  
Porque sobre mí echaron iniquidad,  
Y con furor me persiguen.

Mi corazón está dolorido dentro de mí,  
Y terrores de muerte sobre mí han caído.  
Temor y temblor vinieron sobre mí,  
Y terror me ha cubierto.  
Y dije: ¡Quién me diese alas como de paloma!  
Volaría yo, y descansarí.  
Ciertamente huiría lejos;  
Moraría en el desierto

Conway argumenta: “Yo creo que no fue un error que Dios colocara las palabras del Salmo 102 (la angustia de un hombre en la vida media) junto a las de consuelo y de exhortación del Salmo 103. Esto demuestra el interés de Dios por la gente que lucha con problemas”.<sup>1</sup> El tema del Salmo 103 presenta la fuente de renovación del rey David, tan importante durante la vida media. David testifica de Jehová: “Él es quien perdona todas tus iniquidades, El que sana todas tus dolencias; El que rescata del hoyo tu vida, El que te corona de favores y misericordias; El que sacia de bien tu boca de modo que te rejuvenezcas como el águila” (Sal 103:3-5). Peter Nye, El biólogo experto en águilas, afirma que cada año las águilas, reemplazan sus plumas, y después obtienen plumas nuevas, y fuertes.<sup>2</sup> David encontró en este fenómeno de rejuvenecimiento en la naturaleza una ilustración de lo que Dios puede hacer por los seres humanos.

Con relación a las luchas personales de David, Sandige afirma:

Para escribir los grandes poemas que constituyen los salmos David tuvo que cruzar lo que llamo el Valle de Sombra de la vida media. En este valle aprendemos que ser bueno y hacer el bien no es suficiente. Aprendemos acerca de alianzas políticas y artimañas políticas. Aprendemos acerca del poder. . . . Aprendemos que

---

<sup>1</sup>Conway, 88.

<sup>2</sup><http://www.learner.org/jnorth/tm/eagle/ExpertAnswer07.html> (consultado: 13 de junio, 2007).

hay muchos gigantes, y que si matamos a Goliat ahora no es suficiente. Tendremos que matar a sus hermanos mañana, y nuestros hijos estarán matando a sus hijos después que hayamos partido. Mientras nosotros descubrimos que no nos estamos volviendo más jóvenes.<sup>1</sup>

La conclusión de Sandige es que los salmos de David tratan de diferentes temas, y que el tema más tratado es “aquel que suplica a Dios que les dé la victoria sobre sus enemigos”,<sup>2</sup> éste es el tema que deben considerar todos los que enfrentan la crisis de la vida media.

Las experiencias de David, reflejadas en varios de los salmos, demuestran la profundidad de sentimientos que embargan a los que sufren la crisis de la vida media; ese es el caso en el Salmo 51, que en los originales tiene el subtítulo “Salmo de David después que se llegó a Betsabé, y vino a él Natán el profeta”.<sup>3</sup> Otro caso podría ser el del Salmo 102, aunque no hay certeza de que David haya escrito este salmo, merece ser considerado en este contexto porque expresa los “lamentos de un individuo en crisis”.<sup>4</sup>

Los escritores difieren en sus opiniones respecto a quién es el autor del Salmo 102, varios autores reconocen que es muy difícil identificarlo usando la evidencia interna.<sup>5</sup> Algunos piensan que David escribió el salmo en el tiempo de la rebelión de Absalón; otros que Daniel o Nehemías, durante la cautividad en Babilonia, porque pareciera hablar de la ruina de Zion y su reconstrucción;<sup>6</sup> otros sugieren a Nehemías, e

---

<sup>1</sup>Sandige, 246.

<sup>2</sup>Ibíd., 247.

<sup>3</sup>“Psalm 51”, *Comentario bíblico adventista*, 3: 764.

<sup>4</sup>Robert Davidson, *The Vitality of Worship: A Commentary on the Book of Psalms* (Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans Publishing, 1998), 332.

<sup>5</sup>Ibíd., 331.

<sup>6</sup>Matthew Henry, *Matthew Henry's Commentary on the Bible [computer file], electronic ed., Logos Library System* (Peabody, MA: Hendrickson Publishers, 1997).

incluso a Esdras.<sup>1</sup> Geoffrey Grogan observa que aunque en el título no hay referencias a David, los primeros dos versículos están compuestos de frases de otros salmos, todos ellos davídicos; pero no confirma que David sea el autor.<sup>2</sup> Charles Haddon Spurgeon, identifica a David como el autor del Salmo, declarando: “David elevó su oración como embajador sagrado de Dios”.<sup>3</sup>

Herbert Lockyer señala varios elementos davídicos en el salmo, y afirma: desde que fue ofrecida la primera vez por David, la prominente oración que forma este conmovedor salmo ha estado entrelazada con las experiencias de los santos de Dios a través de las edades”.<sup>4</sup>

Si se toman en cuenta las opiniones de los comentaristas, existe una fuerte posibilidad de que David sea el autor del Salmo 102, pero no es posible llegar a una posición definitiva; considerando esa posibilidad, se incluyó el estudio de este salmo en esta sección dedicada a David.

Según Conway, el Salmo 102 presenta a un hombre que está experimentando la crisis de la vida media: “El hombre en la crisis de la vida media que se hunde en la

---

<sup>1</sup>Jerry Falwell, Edward E. Hinson y Michael Kroll Woodrow, eds., *KJV Bible commentary* [computer file], electronic ed., Logos Library System (Nashville: Thomas Nelson, 1997).

<sup>2</sup>Geoffrey Grogan, *Psalms* (Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans Publishing 2008), 171.

<sup>3</sup>Charles Haddon Spurgeon, *The Treasury of David: Spurgeon's Classic Work on the Psalms*, (Grand Rapids, MI: Kregel Publications, 2004), 419.

<sup>4</sup>Herbert Lockyer, *Psalms: A Devotional Commentary* (Grand Rapids, MI: Kregel Publications, 1993), 383.

depresión se identifica muy cercanamente con el escritor del Salmo 102. Quienquiera que lo haya escrito estaba ciertamente familiarizado con la ansiedad y fue capaz de explicar de manera breve las causas de su depresión personal”.<sup>1</sup>

Los pensamientos del Salmo 102, titulado: “Oración del que sufre, cuando está angustiado, y delante de Jehová derrama su lamento”,<sup>2</sup> resultan muy significativos cuando se los relaciona directamente con los conceptos modernos respecto a la crisis de la vida media. En las palabras del salmista se percibe el sentimiento de abandono: “no escondas de mí tu rostro en el día de mi angustia”(v. 2); desesperación: “apresúrate a responderme el día que te invocare” (v.2); conciencia de su temporalidad: “mis días se han disipado como humo” (v. 3); salud mermada: “mis huesos arden como un brasero” (v. 3); pérdida de apetito: “me olvidé de comer mi pan”, “mis huesos se han pegado a mi carne” (v. 4, 5); soledad: “soy semejante al búho del desierto”, “soy como la lechuza de los sequedales”, “soy como un pájaro solitario sobre el tejado” (v. 6, 7); insomnio: “velo” (v. 7); amenaza de enemigos: “todo el día me afrentan mis enemigos; los que me escarnecen se han conjurado contra mí” (v. 8).

Dios es culpado por los problemas: “a causa de tu enojo y de tu ira; porque me levantaste y me arrojaste” (v. 10); la vida no tiene resultados permanentes: “mis días son como la sombra que se va, y me he secado como la hierba” (v. 11); el contraste entre la brevedad de su vida y la de Dios: “Mas tú, Jehová, permanecerás para siempre, Y tu memoria de generación en generación”. (v. 12).

---

<sup>1</sup>Conway, 82.

<sup>2</sup>Arthur Weiser, *The Psalms: A Commentary* (Philadelphia: Westminster Press, 2000), 650.

Las alusiones a la crisis de la vida media se hacen más evidentes: “Él debilitó mi fuerza en el camino; Acortó mis días. Dije: Dios mío, no me cortes en la mitad de mis días; Por generación de generaciones son tus años” (vv. 23, 24).

El salmista expresa de manera clara su sufrimiento al enfrentar la amenaza de la muerte en la “mitad de sus días”. Moisés, en el único salmo que escribió,<sup>1</sup> declaró: “Los días de nuestra edad son setenta años; Y si en los más robustos son ochenta años, Con todo, su fortaleza es molestia y trabajo, Porque pronto pasan, y volamos” (Sal 90:10). De acuerdo a Moisés la “mitad de la vida” sería entre los 35 y 40 años. El autor del Salmo 102, no parece estar enfrentando una aflicción o depresión común, pues responsabiliza a Dios por “debilitarle las fuerzas” (v. 23) y por “acortarle los días” (v.23), esto suelen hacerlo las personas que son atormentadas por la crisis de la vida media al enfrentar la realidad del envejecimiento. El salmista, además, parece estar contrastando su condición de temporalidad con la eternidad de Dios, después de llegar a una comprensión clara de su mortalidad.

En las estrofas finales del Salmo 102, el autor escribió: “Ellos perecerán, mas tú permanecerás; y todos ellos como una vestidura se envejecerán” (v. 26). El salmista continúa hablando de la “permanencia” de Dios, de su inmutabilidad, que sus “años no se acabarán” (v. 28); de esta manera presenta el contraste entre la inmutabilidad de Dios y la mutabilidad del hombre, y una vez más presenta el contraste entre la eternidad de Dios y la temporalidad del hombre. La esperanza del salmista es el “establecimiento de la descendencia de los siervos de Jehová” (v, 27).

---

<sup>1</sup>Roger Norman Whybray, *Reading the Psalms as a Book* (Sheffield, England: Continuum International Publishing, 1996), 74.



McMillan comenta que el escritor del Salmo 102, “reconoce la crisis de la vida media. ‘Debilitó mi fuerza en el camino y acortó mis días. Dije: Dios mío, no me lleves en la mitad de mis días. ¡Tus años duran por generación y generación!’” (Sal 102: 23, 24).<sup>1</sup> McMillan añade: “La Biblia se escribió para gente que atraviesa la crisis de la vida media. Observe el sufrimiento, la desesperación, la culpa y finalmente la confianza, presentada por el escritor del Salmo 102”.<sup>2</sup>

Los síntomas que el salmista señala, se relacionan con un periodo crítico en la vida y están unidos a la referencia directa: “no me lleves en la mitad de mis días” (Sal 102: 24); todo esto confirma que el salmo se refiere a la crisis de la vida media.

El contenido del Salmo 102 nos revela los pensamientos, los sentimientos, y el terrible sufrimiento que agobia a los que sufren la crisis de la vida media; y esto refleja la angustia de David, en el periodo de su alejamiento de Dios y comisión de sus graves pecados de adulterio y homicidio, y posterior arrepentimiento; aunque, como declara Lockyer, es más un reflejo “de sufrimiento que de haber pecado”, y “aunque tiene su propia amargura, no es acerca de la iniquidad como el Salmo 51”.<sup>3</sup>

La experiencia de David reflejada en los salmos y en otras secciones de las Escrituras muestra que incluso personas que disfrutaban del éxito y la prosperidad, y se encuentran en la cima de su existencia, pueden ser víctimas de la crisis de la vida media. Su experiencia demuestra también las nefastas consecuencias de la crisis de la vida media.

---

<sup>1</sup>McMillan, 97.

<sup>2</sup>Ibíd.

<sup>3</sup>Lockyer, 382.

La historia de crisis del rey Salomón, hijo de David y Betsabé, parece ser otra historia de éxito y prosperidad con páginas que muestran la realidad de la crisis de la vida media. El sabio rey alcanzó tal prosperidad que Israel se convirtió en el centro de interés de su tiempo. En el libro de Eclesiastés se revela una profunda crisis personal y esto es evidente por sus reflexiones sobre el significado de la vida.

### **La Crisis de la Vida Media del Rey Salomón**

Don Anderson, consideró que el rey Salomón experimentó la crisis de la vida media, y que su libro Eclesiastés es un tratado sobre las “dificultades de la vida media”:

La Biblia está lejos de guardar silencio en el asunto de las dificultades de la vida media. De hecho, es mi tesis que el Señor, en su infinita sabiduría, nos ha provisto con un libro completo acerca del asunto: el libro de Eclesiastés. Creo que en Eclesiastés, Salomón escribe acerca de un tiempo en su vida cuando todo se ha hecho pedazos. Él describe y ofrece soluciones a un problema muy real en su propia vida: la crisis de la vida media.<sup>1</sup>

Anderson establece la etapa que Salomón vivía mientras escribía Eclesiastés:

Cuando se encuentra en la mitad de su vida. Las presiones del reino le están aplastando. Tiene toda la fama, poder, dinero, y éxito, que pudiera una vez necesitar, y no es suficiente. En esencia, él puede escribir su propio cheque en lo que se refiere al resto de su vida, pero no es un hombre feliz ni realizado. En Eclesiastés, ha alcanzado el estado en su desarrollo cuando se pregunta, ¿vale la pena? ¿hay algún significado o propósito para la vida?<sup>2</sup>

Algunos escritores sugieren que Salomón escribió Eclesiastés a manera de una crónica de su experiencia: “Se entiende que el Predicador no ha querido sistematizar su experiencia, la ha ido relatando y comentando a medida que los hechos sucedían, a estos

---

<sup>1</sup>Don Anderson, *Ecclesiastes: The Mid-life Crisis* (Neptune, NJ: Loizeux Brothers, 1987), 12.

<sup>2</sup>Ibíd., 12, 13.

los ha relatado con absoluta objetividad”.<sup>1</sup> El libro de Eclesiastés presenta a un hombre luchando contra una crisis existencial y espiritual.

De acuerdo a Bianchi, la apreciación de Eclesiastés es: “Personas en la etapa de la vida media pueden ser llevadas al umbral del peregrinaje espiritual a través de la experiencia de la transitoriedad de todas las cosas”.<sup>2</sup> Es precisamente en la progresión de Eclesiastés que se puede ver el peregrinaje espiritual de Salomón.

Con un razonamiento pesimista el rey Salomón, fundamentó su propia experiencia al afirmar: “Vanidad de vanidades, dijo el Predicador; vanidad de vanidades, todo es vanidad. ¿Qué provecho tiene el hombre de todo su trabajo con que se afana debajo del sol? Generación va, y generación viene; mas la tierra siempre permanece” (Ec 1: 2-4).

El rey Salomón declaró, al principio y al final de su reflexión en el libro de Eclesiastés, “todo es vanidad” (Ec 1: 2; 12: 8). La palabra “vanidad”, es clave en el libro de Eclesiastés y aparece 37 veces; mientras que la frase “debajo del sol” aparece 29 veces, y ambas confirman que el autor enfrentaba una crisis existencial y de significado.

De acuerdo con el contenido general del libro de Eclesiastés, Salomón probó diferentes métodos tratando de darle significado y propósito a su vida: la religión, las mujeres, la música, el vino, los proyectos agrícolas, la ganadería, las grandes edificaciones, la riqueza, la sabiduría, la moralidad, y el resultado de sus experimentos fue una simple conclusión: “He visto todas las obras que se han hecho bajo el sol, y he aquí, todo es vanidad y correr tras el viento” (Ec 1: 14, Biblia Latinoamericana, 1986).

---

<sup>1</sup>Daniel Carro, José Tomás y Rubén O. Zorzoli, *Comentario bíblico mundo hispano*, vol. 9 (El Paso, TX: Editorial Mundo Hispano, 2005), 282.

<sup>2</sup>Bianchi, 58.

Aludiendo a la búsqueda de Salomón, Sheehy declara: “la búsqueda de significado en cualquier cosa que hagamos, llega a ser la preocupación de la segunda adultez. Esa búsqueda podría llamarse la Crisis de Significado. Está basada en un imperativo espiritual: el deseo de integrar los aspectos disparatados de nosotros mismos, el hambre de totalidad, y la necesidad de conocer la verdad”.<sup>1</sup> Sheehy, comenta: “El libro de la Biblia que mejor describe la crisis de significado es Eclesiastés. Es la etapa de la vida cuando, al mirar atrás, pareciera que vamos ‘persiguiendo el viento’”.<sup>2</sup>

Salomón evoca su experiencia con las cosas transitorias: “Ven ahora, te probaré con alegría, y gozarás de bienes. Mas he aquí esto también era vanidad. A la risa dije: Enloqueces; y al placer: ¿De qué sirve esto? Propuse en mi corazón agasajar mi carne con vino” (Ec 2: 1-3). El sabio rey hace también un inventario de sus logros temporales:

Engrandecí mis obras, edificué para mí casas, planté para mí viñas; me hice huertos y jardines, y planté en ellos árboles de todo fruto. Me hice estanques de aguas, para regar de ellos el bosque donde crecían los árboles. Compré siervos y siervas, y tuve siervos nacidos en casa; también tuve posesión grande de vacas y de ovejas, más que todos los que fueron antes de mí en Jerusalén. Me amontoné también plata y oro, y tesoros preciados de reyes y de provincias; me hice de cantores y cantoras, de los deleites de los hijos de los hombres, y de toda clase de instrumentos de música (Ec 2: 4-8).

El Sabio llega a una conclusión similar a la del Capítulo 1 de Eclesiastés, y refiriéndose a sus logros personales declara: “Miré yo luego todas las obras que habían hecho mis manos, y el trabajo que tomé para hacerlas; y he aquí, todo era vanidad y aflicción de espíritu, y sin provecho debajo del sol” (Ec 2: 11). En el contexto de la

---

<sup>1</sup>Sheehy, *New Passages: Mapping your Life Across Time*, 148.

<sup>2</sup>Ibíd.

conclusión de Salomón, Jonathan Haidt sugiere: “en lo que podría ser uno de los más tempranos reportes de la crisis de la vida media, el autor lo encontró todo sin sentido”.<sup>1</sup>

Salomón añade un lenguaje que parece ser el discurso de frustración de una persona que experimenta la crisis de la vida media: “Aborrecí, por tanto, la vida, porque la obra que se hace debajo del sol me era fastidiosa; por cuanto todo es vanidad y aflicción de espíritu” (Ec 2: 17). ¿De qué otra manera se puede explicar su aborrecimiento de la misma vida?

Salomón continúa su discurso, con una serie de conclusiones:

Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora. Tiempo de nacer, y tiempo de morir; tiempo de plantar, y tiempo de arrancar lo plantado; tiempo de matar, y tiempo de curar; tiempo de destruir, y tiempo de edificar; tiempo de llorar, y tiempo de reír; tiempo de endear, y tiempo de bailar; tiempo de esparcir piedras, y tiempo de juntar piedras; tiempo de abrazar, y tiempo de abstenerse de abrazar; tiempo de buscar, y tiempo de perder; tiempo de guardar, y tiempo de desechar; tiempo de romper, y tiempo de coser; tiempo de callar, y tiempo de hablar; tiempo de amar, y tiempo de aborrecer; tiempo de guerra, y tiempo de paz (Ec 3: 1-8).

Según Anderson: “Mientras discutimos su reflexión, necesitamos recordar que Salomón, exterioriza el punto de vista de un hombre en la vida media; y presenta parte de su exposición con una actitud de frustración, conciente de que colisiona con el ciclo soberano de Dios, independientemente del rumbo que tome”.<sup>2</sup> Esa colisión de Salomón con la soberanía de Dios parece innegable debido a la pregunta: “¿Qué provecho tiene el que trabaja, de aquello en que se afana?” (Ec 3: 9).

Anderson elabora respecto a la colisión del ser humano con la soberanía de Dios: “un hombre es miserable en la proporción a su resistencia a la soberanía de Dios y a la

---

<sup>1</sup>Jonathan Haidt, *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom* (New York: Basic Books, 2006), 82.

<sup>2</sup>Anderson, 86, 87.

voluntad de Dios. . . . La resistencia a la autoridad de Dios provoca trauma severo en la vida media, y la sabiduría exige que nos sometamos a Él”.<sup>1</sup> De acuerdo con Anderson, en el libro de Eclesiastés se observa que el pensamiento del sabio Rey va evolucionando progresivamente en el entendimiento de la soberanía de Dios, hasta que finalmente entra en un proceso de sumisión.<sup>2</sup>

Tripp declara: “Entre las más peligrosas ilusiones para cada uno de nosotros se encuentra la ilusión de nuestra propia soberanía. Y entre nuestros ídolos más peligrosos se encuentra el ídolo del control. Si empleamos nuestros días tratando de establecer nuestra soberanía y control, luego no hemos aprendido a descansar en el control del Señor. La vida media es increíblemente importante porque tiende a hacer estallar los mitos de la soberanía personal y el control”.<sup>3</sup> La desaparición de las ilusiones de la soberanía humana puede ser el primer paso para la aceptación completa de la soberanía de Dios.

Cerca del final de su reflexión, Salomón se dirige a los jóvenes, en lo que podría ser una invitación a reconocer la soberanía de Dios: “Acuérdate de tu Creador en los días de tu juventud, antes que vengan los días malos, y lleguen los años de los cuales digas: No tengo en ellos contentamiento” (Ec 12: 1). Después el sabio hace una dramática descripción de la etapa de la senectud cuando: “se encorvan los hombres fuertes” (Ec 12: 3), “cesan las muelas” (Ec 12: 3), y finalmente “el polvo vuelve a la tierra, como era, y el

---

<sup>1</sup>Ibíd., 179, 180.

<sup>2</sup>Ibíd., 143.

<sup>3</sup>Tripp, 214.

espíritu vuelve a Dios” (Ec 12: 7). Así el sabio invita a sus lectores a una seria y profunda reflexión sobre la existencia.

El epílogo del libro de Eclesiastés parece mostrar que el sabio Salomón llega al umbral de su peregrinaje espiritual. Después de una larga deliberación acerca de los asuntos temporales afirma: “El fin de todo el discurso oído es este: Teme a Dios, y guarda sus mandamientos; porque esto es el todo del hombre. Porque Dios traerá toda obra a juicio, juntamente con toda cosa encubierta, sea buena o sea mala” (Ec 12: 13, 14). Salomón llega al razonamiento final: el hombre encuentra significado para su vida únicamente en función de su creador, viviendo con un temor reverente delante de Dios.

Anderson subraya: “En sus palabras finales, Salomón revela ‘la conclusión del asunto’ (12: 13). Es un sumario sucinto del corazón de la vida sabia en cualquier etapa de la vida. Habla de manera particular al hombre de edad media que encuentra insatisfactoria su existencia terrenal. Las palabras de Salomón contienen la respuesta a la crisis”.<sup>1</sup> Anderson presenta la respuesta en tres dimensiones: 1) Teme a Dios: ríndete a su soberanía. . . resuelve descubrir sus intenciones para tu vida; 2) Guarda sus mandamientos: sométete a su Palabra, sé obediente una vez que te muestre el propósito para tu vida; 3) Recuerda que Dios traerá toda obra a juicio: comprende que tendrás que enfrentar un juicio.<sup>2</sup>

Salomón declaró del Creador: “Todo lo hizo hermoso en su tiempo; y ha puesto eternidad en el corazón de ellos, sin que alcance el hombre a entender la obra que ha hecho Dios desde el principio hasta el fin” (Ec 3: 11). Este concepto de “eternidad en el

---

<sup>1</sup>Anderson, 242.

<sup>2</sup>Ibíd., 242, 243.

corazón”, es algo que debe ser considerado al estudiar el tema de la crisis de la vida media.

Tremper Longman expone con relación al predicador (*qohelet*) de Eclesiastés y el concepto de “eternidad en el corazón”:

La siguiente sentencia también suena positiva cuando se lee por primera vez. Qohelet nota que Dios ha puesto eternidad en (el humano) corazón. Siendo que la eternidad es un atributo divino y siendo que su contraparte, mortalidad, es algo respetada y temida, uno podría pensar que Qohelet estaba contento por esta verdad. Sin embargo, el contexto aclara que él no estaba contento como resultado de estas observaciones acerca de las obras de Dios en el mundo y el corazón humano, el versículo es todavía otro lamento de frustración de parte de Qohelet.<sup>1</sup>

Longman añade: “Dios ha hecho algo. . . que suena maravilloso en la superficie pero, en el análisis final, es la causa de mucha frustración humana. Él ha puesto eternidad en sus corazones”.<sup>2</sup> Esta frustración parece ser más evidente cuando durante la vida media aparecen los signos del envejecimiento y la mortalidad.

Robert Davidson declaró respecto al concepto de eternidad en Eclesiastés capítulo 3: 10-14.

Probablemente la mejor manera de interpretar “eternidad” es en el sentido de “aquello que trasciende el tiempo”. Esta misma palabra es usada con el mismo sentido en el versículo 14. Se refiere a lo que es sin tiempo. Dios ha puesto eternidad (*ha olam*) en las mentes de los mortales. La idea de atemporalidad se presenta en contraste con los ‘tiempos’ en los que los humanos viven. Esta es la carga que Dios ha puesto en los seres humanos, mencionada en el versículo 10.<sup>3</sup> Qohelet concluye el versículo 11 confirmando que los humanos “no pueden entender la obra que Dios ha hecho desde el principio hasta el fin”. Esta es la carga de tener *ha olam* (eternidad) colocada en la mente de uno.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup>Tremper Longman, *Book of Ecclesiastes* (Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans Publishing, 1998), 119.

<sup>2</sup>Ibíd., 120.

<sup>3</sup>Robert Davidson, *Proverbs, Ecclesiastes and the Song of Solomon* (Louisville, Kentucky: Westminster John Knox Press, 1987), 327.

<sup>4</sup>Ibíd., 328.



Este concepto de que “Dios ha puesto eternidad en el corazón de los seres humanos”, resulta de fundamental importancia al estudiar la crisis de la vida media en su relación con las Sagradas Escrituras; pues no parece ser considerado en la mayoría de exposiciones que tienen un enfoque secular.

Linda N. Edelstein, explora el concepto de trascendencia: “La aceptación de la mortalidad personal a menudo evoca la búsqueda saludable de continuidad y trascendencia más allá de nuestros límites individuales.”<sup>1</sup> Edelstein relaciona la trascendencia con la continuidad biológica (generacional), la inmortalidad creativa y la inmortalidad teológica.<sup>2</sup> Edelstein aclara: “La inmortalidad creativa se puede lograr a través de grandes obras de arte, ciencia, y literatura. La inmortalidad teológica es vista en la religión, aunque no necesariamente como una creencia específica de vida después de la muerte”.<sup>3</sup>

El sicólogo Erik Erikson, encuentra que la trascendencia tiene relación con la siguiente generación: “el asunto primordial durante la adultez media es la ‘generatividad’, la habilidad de ser productivos, ya sea en el trabajo, al cumplir la función de padres de manera eficiente, o en otras actividades”,<sup>4</sup> incluyendo velar por otros. Erikson propuso ocho etapas en el desarrollo de la personalidad humana<sup>5</sup> (ver Tabla 1).

---

<sup>1</sup>Edelstein, 46.

<sup>2</sup>Ibíd.

<sup>3</sup>Ibíd.

<sup>4</sup>*Gale Encyclopedia of Psychology*, ver “Erik Erikson”.

<sup>5</sup>Ibíd.

Tabla 1

ETAPAS EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

	<b>Etapa</b>	<b>Conflicto</b>	<b>Tarea</b>
8	Vejez	Integridad del Ego Versus Desesperación	Integración
7	Madurez	Generatividad Versus Estancamiento	Guiar a la Nueva Generación
6	Madurez Temprana	Intimidad Versus Aislamiento	Fusión de la Identidad con otro
5	Adolescencia	Identidad Versus Confusión de Roles	Continuidad e Identidad Interna
4	Edad Escolar	Industria Versus Inferioridad	Aprendizaje de Hacer cosas con otros
3	Edad del Juego	Iniciativa Versus Culpa	Sentido de Iniciativa
	Niñez Temprana	Autonomía Versus Vergüenza y Duda	Sentido de Voluntad Autónoma
	Infancia	Confianza Básica Versus Desconfianza Básica	Sensación de Confianza Básica

Erikson ubica la vida media en el séptimo periodo de desarrollo y la identifica como madurez. Erikson establece que en esta etapa hay un conflicto entre la generatividad contra el estancamiento y define la tarea de desarrollo como guiar a la nueva generación. Edelstein corrobora que: “La generatividad puede definirse básicamente con establecer y guiar a la próxima generación”.<sup>1</sup>

Jung encuentra que: “la tarea de desarrollo de la segunda mitad de la vida, la segunda adolescencia, empezando cerca de los cuarenta años de edad y continuando a través del resto de años de la vida, es dedicada a lograr una nueva integración de la personalidad y descubrir el “yo interior”, el verdadero, el real. A este proceso le llamó ‘individuación’. Su meta es la ‘autorrealización’, o el desarrollo del completo potencial

---

<sup>1</sup>Edelstein, 42.

humano del individuo”.<sup>1</sup> El proceso de desarrollo de individuación culminaba, según Jung, en la trascendencia.<sup>2</sup> Además de los métodos psicológicos, Jung incluyó las prácticas religiosas, como el ayuno, la soledad y la oración, como medios de proveer acceso al ‘self’ interior, o inconsciente; como medios para lograr el proceso de la individuación.<sup>3</sup>

Jung creía que la exploración interior podría ayudar a la persona a encontrar a Dios y su voluntad,<sup>4</sup> y además encontrar un sentido de significado para su vida y aceptar la finalidad de la muerte. Jung, sin embargo, no parece haber explorado el concepto expresado por el sabio Salomón: “Ha puesto eternidad en el corazón de ellos” (Ec 3: 11).

La crisis de la vida media es identificada como una crisis existencial pero también comprende una profunda dimensión espiritual, San Agustín lo expresó así: “Nos has hecho para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti”.<sup>5</sup> En las palabras de Miguel de Unamuno: “¡Eternidad, Eternidad! Ese es el supremo deseo, sed de eternidad”.<sup>6</sup> El ser humano tiene necesidad de Dios, y anhelo de eternidad. Un concepto integral de la crisis de la vida media requiere la inclusión de esa profunda necesidad humana de “eternidad”.

Jacques Ellul y Joyce M. Hanks escribieron:

---

<sup>1</sup> Zal, 107.

<sup>2</sup>Duane P. Schultz, Sydney Schultz y Ellen Schultz, *Teorías de la personalidad* (México D.F.:Cengage Learning Editores, 2002), 107.

<sup>3</sup>Anselm Grün, *The Spiritual Challenge of Midlife: Crisis and Opportunity* (Liguory, MO: Liguory Publications, 2006), 5.

<sup>4</sup>Janice Brewy y Anne Brennan, *Psychological and Spiritual Perspectives* (New York: Crossroads, 1982), 89.

<sup>5</sup>Agustín, *Confesiones* (Madrid: Espasa Calpe, 1983), 21, 22.

<sup>6</sup>Miguel de Unamuno, *Tragic Sense of Life* (New York: Courier Dover Publications, 1954), 39.

Hemos considerado también el regalo del deseo de eternidad. Otro componente de nuestra humanidad. No podemos estar satisfechos con el momento presente. Vemos nuestro trabajo cayendo en el olvido, con las generaciones que pasan, como un desastre. Entender que no podemos vislumbrar nada acerca del futuro, constituye otro desastre para nosotros. La sed por algo duradero nos consume, tanto como nuestro deseo de tiempo ilimitado, de una vida que no debiera llegar inevitablemente a un final.<sup>1</sup>

Rick Warren explica:

‘Dios. . . ha plantado eternidad en el corazón de los hombres’. Tienes un instinto innato que anhela la inmortalidad. La razón de esto es que Dios te hizo a su imagen para vivir eternamente. Aunque sabemos que todos hemos de morir, la muerte siempre parece injusta e ilógica. ¡Pensamos que deberíamos vivir para siempre, por la sencilla razón de que Dios ha implantado eso en nuestros cerebros!<sup>2</sup>

El peregrinaje de Salomón, es similar al de muchas personas durante la vida media. Su travesía lo condujo por los caminos del materialismo (Ec 2: 1), los proyectos de construcción (Ec 2: 1), y los placeres (Ec 2: 2, 3, 10). Llegó a pensar que “todo es vanidad y correr contra el viento” (Ec 1: 14); que todo es rutinario (Ec 1: 9). Llegó a pensar que los humanos debieran vivir el presente (Ec 3: 12). Llegó incluso a aborrecer la vida (Ec 2: 17).

En su análisis de la vida, el sabio rey, descubrió que “Dios ha puesto eternidad” (Ec 3: 11) en el corazón de los seres humanos, y reaccionó con un paradójico pesimismo. Aceptó la realidad del envejecimiento y la muerte (Ec 12: 1-4). Finalmente, después de un larga travesía, el sabio encontró sus respuestas en “temer a Dios”, ante la perspectiva de que “Dios traerá toda obra a juicio” (Ec 12: 14), implicando que esta vida no es el fin

---

<sup>1</sup>Jacques Ellul y Joyce M. Hanks, *The Reason for Being: A Meditation on Ecclesiastes* (Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans Publishing, 1990), 253.

<sup>2</sup>Rick Warren, *Una vida con propósito* (Miami, FL: Editorial Vida, 2002), 36, 37.

de todo. Después de enfrentar la soberanía de Dios en todas las etapas, finalmente se sometió completamente a los designios del Creador.

### **La Crisis de la Vida Media del Rey Ezequías**

En contraste con las experiencias de David y Salomón, la crisis de la vida media del rey Ezequías se desencadena de una forma rápida. El profeta Isaías anuncia la pronta muerte del rey Ezequías, y este anuncio repentino desencadena la crisis del monarca.

La reacción del rey Ezequías ante la noticia de su muerte, es distintiva en las personas que confrontan su mortalidad durante la vida media. El mensaje del profeta Isaías fue: “Ordena tu casa porque morirás, y no vivirás” (Is 38: 1).

Esto implicaba no sólo que hiciera decisiones respecto a su familia, sino también “decisiones políticas”; que “pusiera en orden sus asuntos espirituales”.<sup>1</sup> Ezequías reaccionó con oración y gran lloro. La pronta respuesta de Dios al lamento y la desesperación del rey fue: “He oído tu oración, y visto tus lágrimas; he aquí que yo añado a tus días quince años. Y te libraré a ti y a esta ciudad, de mano del rey de Asiria; y a esta ciudad ampararé” (Is 38: 5, 6). Junto con la respuesta a la oración por su vida recibió la respuesta a su oración por la liberación de la amenaza de invasión al reino de Judá por parte del rey Asirio Senaquerib, esta era una de sus mayores preocupaciones.

Dios cumplió la sorprendente promesa hecha al rey Ezequías. El sol retrocedió diez grados, para confirmar que sería sanado (Is 38: 8). Ezequías entonces evocó los pensamientos que tenía en su mente al confrontar la muerte: “Yo dije: A la mitad de mis días iré a las puertas del Seol; privado soy del resto de mis años. Dije: No veré a JAH, a

---

<sup>1</sup>Gary V. Smith, *The New American Commentary: Isaiah 1-39*, vol. 15A (Nashville, TN: B & H Publishing Group, 2007), 639.

JAH en la tierra de los vivientes; ya no veré más hombre con los moradores del mundo” (Is 38:10-11).

Como la persona del Salmo 102, Ezequías se lamentaba de tener que ir al sepulcro en la “mitad de sus días”, mostrando claramente que se le confrontaba con la crisis de la vida media, y que no aceptaba su triste destino. Sentía que se le despojaba del resto de sus años, por lo cual se resistía a aceptar la soberanía de Dios; como sienten las personas que toman conciencia de su mortalidad y esperan vivir los años de una vida considerada promedio; pero el afligido rey no tarda en reaccionar y busca ayuda. Ezequías fue asaltado por una severa crisis, al enfrentar dos realidades, recibió la noticia de su muerte y tuvo comprensión absoluta de su mortalidad; a ambas posiblemente se añadía el hecho de que “no tenía descendientes”.<sup>1</sup>

Ronald W. Scates en un sermón titulado: “La crisis de la vida media y la soberanía de Dios”, afirma acerca de la reacción de Ezequías: “Vuelve su mirada a los cielos. . . empieza a reevaluar lo que acontecía con esta crisis que lo lleva al lecho de muerte de la vida media, y declara: ‘Estoy afligido; Oh Señor, ven a auxiliarme’”.<sup>2</sup> Scates habla de esa reevaluación que es reconocida como parte integral del proceso de la vida media por McMillan,<sup>3</sup> Conway<sup>4</sup> y otros expertos.

---

<sup>1</sup>Terry R. Briley, *NIV Commentary: Isaiah*, vol. 1 (Joplin, MO: College Press), 97.

<sup>2</sup>Ronald W. Scates: Mid-Life Crisis and the Sovereignty of God, <http://www.centralpc.org/sermons/1999/s991010.htm> (consultado: 10 de julio, 2002).

<sup>3</sup>McMillan, 27.

<sup>4</sup>Conway, 34.

Scates argumenta: “Ezequías es confrontado con una formidable enemiga: la muerte. En efecto, Ezequías es confrontado por la peor crisis de la vida media, ya que Ezequías se encuentra en el cenit de su vida. Él es el rey de Judá, y en forma repentina se encuentra consigo mismo en el lecho de la muerte. Pensando que tenía toda la segunda mitad de su vida delante de sí, ahora descubre que lo que pensaba que iba a ser la segunda mitad, se convierte en una advertencia de dos minutos”.<sup>1</sup> Ezequías estaba teniendo una colisión frontal con su mortalidad.

Un cálculo sencillo ayuda a precisar la edad del rey Ezequías, cuando recibió la noticia de que iba a morir. Según el libro 2 de Crónicas “Comenzó a reinar Ezequías siendo de veinticinco años, y reinó veintinueve años en Jerusalén” (2 Cr 29:1). El rey, vivió un total de 54 años, quince años le concedió Dios en respuesta a su oración, la diferencia es 39 años. Ezequías mismo llama a ese punto de su vida: “la mitad de mis días”.

El discurso reflexivo del rey Ezequías, registrado en Isaías (cf. Is 38) nos permite interpretar los profundos sentimientos del rey: “Mi morada ha sido movida y traspasada de mí, como tienda de pastor. Como tejedor corté mi vida; me cortará con la enfermedad; me consumirás entre el día y la noche” (v. 12). Arguyó que estaba luchando contra fuerzas superiores a las que Ezequías poseía: “Como un león molió todos mis huesos; de la mañana a la noche me acabarás” (v. 13), y que lo que estaba sufriendo era “violencia” (v. 14). La frase: “él mismo lo ha hecho” (v. 15), señala a Dios como el responsable de su sufrimiento. Sus expresiones presentan los síntomas de una persona afectada por la crisis de la vida media.

---

<sup>1</sup>Scates: Mid-Life Crisis and the Sovereignty of God.

Con relación a las impugnaciones de Ezequías contra Dios, Conway aseveró que el hombre en la vida media percibe a Dios no sólo como un enemigo, sino como un enemigo con ventaja, y le reclama: ‘Tú me hiciste de esta manera. Tú me diste los impulsos y los intereses. Tú sabías todo acerca de los cambios en la vida media llegando a mi vida. Tú eres el que permites que el cuerpo humano envejezca y finalmente muera. Tú eres el responsable final del caos en que me encuentro ahora’.<sup>1</sup>

El relato del profeta Isaías señala que el rey al recibir el mensaje de su muerte “volvió su rostro a la pared” (Is 38: 2), como aquellos que no admiten en la práctica, su mortalidad, y experimentan una etapa de negación de la realidad; pero después buscó a Dios con oración y lamento y al final encontró la respuesta a su crisis en Dios:

Oh Señor, por todas estas cosas los hombres vivirán, y en todas ellas está la vida de mi espíritu; pues tú me restablecerás, y harás que viva. He aquí, amargura grande me sobrevino en la paz, mas a ti agradó librar mi vida del hoyo de corrupción; porque echaste tras tus espaldas todos mis pecados. Porque el seol no te exaltará, ni te alabará la muerte; ni los que descienden al sepulcro esperarán tu verdad. El que vive, el que vive, éste te dará alabanza, como yo hoy; el padre hará notoria tu verdad a los hijos. Jehová me salvará; por tanto cantaremos nuestros cánticos en la casa de Jehová todos los días de nuestra vida (Is 38:16-20).

Esta oración es una muestra clara de que el asunto central en la experiencia de Ezequías es la vida; el rey deseaba seguir viviendo, al ser confrontado con su propia muerte. Reconoce que le sobrecogió una “amargura grande”, al saber que su vida se cortaría prematuramente, pero espera que Dios lo salve y lo restablezca. Según Scates, el trato de Dios con Ezequías demuestra que Él considera seriamente nuestra mortalidad, y a la vez manifiesta su gracia y amor incondicional.<sup>2</sup> Es lamentable lo que ocurrió en los

---

<sup>1</sup>Conway, 73.

<sup>2</sup>Scates: Mid-Life Crisis and the Sovereignty of God.



años siguientes en la vida del rey de Judá pues reveló una respuesta discordante con el favor de Dios: “Más Ezequías no correspondió al bien que le había sido hecho, sino que enalteció su corazón” (2 Cr 32: 25).

La imprudente actitud del rey Ezequías ante los mensajeros del rey de Babilonia, Merodac-baladán, encuadra perfectamente en la experiencia de una persona que es víctima de la crisis de la vida media. El profeta Isaías relata: “El rey de Babilonia, envió cartas y presentes a Ezequías; porque supo que había estado enfermo, y que había convalecido. Y se regocijó con ellos Ezequías, y les mostró la casa de su tesoro, plata y oro, especias, ungüentos preciosos, toda su casa de armas, y todo lo que se hallaba en sus tesoros; no hubo cosa en su casa y en todos sus dominios, que Ezequías no les mostrara (Is 39: 1, 2).

Ezequías lejos de dar gracias y reconocimiento a Dios por el gran milagro de su sanamiento, parece regocijarse en presentar de manera presuntuosa a los embajadores babilonios, los logros de su reinado y todos sus tesoros; a través del profeta Isaías recibe la advertencia de Dios de que todos sus tesoros serían llevados a Babilonia, y sus hijos serían eunucos en el palacio del Rey de Babilonia.

La indiscreción del rey produjo graves consecuencias; las Escrituras revelan: “Mas en lo referente a los mensajeros de los príncipes de Babilonia, que enviaron a él para saber del prodigio que había acontecido en el país, Dios lo dejó, para probarle, para hacer conocer todo lo que estaba en su corazón” (2 Cr 32: 31).

Tripp sugiere que durante la vida media, los deseos que gobiernan el corazón quedan expuestos: “La crisis de la vida media, en su aspecto más básico, no es una crisis de evento, una crisis de comprensión, o una crisis de envejecimiento, es una crisis del

corazón. La crisis de la vida media revela porque la persona ha estado realmente viviendo y donde ha tratado de encontrar significado para su vida. Tiene el poder de revelar el abismo significativo entre la teología confesional de una persona y su teología funcional”.<sup>1</sup> Tripp dice además que: “los problemas más grandes de la crisis de la vida media son problemas del corazón” y que todos nosotros tendemos a “derretir el oro que Dios nos da para convertirlo en becerros para nuestra adoración.”<sup>2</sup> La crónica bíblica de la vida de Ezequías revela que el problema que enfrentó residía en su corazón

Dios permitió que Ezequías, fuera probado y así se manifestó lo que había en el interior de su corazón. La revelación no era para el beneficio de Dios, sino para el beneficio del propio gobernante en crisis. La actitud de Ezequías revela que posiblemente había encontrado su identidad en las posesiones materiales y no reconocía que estas eran una bendición de Dios. Es evidente que no entendió el mensaje de Dios: “Ordena tu casa”, que tenía que ver con su vida personal” (Is 38: 17). El Rey debía escudriñar lo que “estaba en su corazón”; esto requería reestablecer sus prioridades, enfrentar su crisis y superarla.

Las historias del Antiguo Testamento sobre David, Salomón y Ezequías son evidencias de la realidad de la crisis de la vida media, y proveen suficientes argumentos y bases bíblicas para legitimar este estudio. La narrativa sobre estos personajes bíblicos ofrece perspectivas diferentes del impacto de la crisis de la vida media; da respuesta a las interrogantes principales que esta crisis provoca, y a la vez apunta hacia Aquel que ofrece

---

<sup>1</sup>Tripp, 50, 51.

<sup>2</sup>Ibíd., 262.

una solución real: Dios. David, Salomón, y Ezequías encontraron en Dios la fuente de su verdadera identidad y la solución para su dilema de la mortalidad.

## CAPÍTULO III

### LA CRISIS DE LA VIDA MEDIA

En este capítulo se elabora una breve descripción cronológica del desarrollo de la definición de la crisis de la vida media. Luego se abordan, en tres secciones, las causas, las consecuencias, y cómo enfrentar la crisis de la vida media.

#### **Definición**

Edmund Bergler, en 1954, publicó el libro: *The Revolt of the Middle-Aged Man*. Con esto se convirtió en uno de los pioneros del siglo XX, en el tema de la crisis de la vida media. En este libro él expone la realidad de una etapa turbulenta en la vida de los varones en sus años medios. Bergler define la experiencia de los varones como “la segunda adolescencia emocional”; y afirma que estos quieren “empezar su vida otra vez”, y sufren un “conflicto interior” del cual no están totalmente conscientes.<sup>1</sup>

Bergler denominó a la edad entre los cuarenta y cincuenta años “La década peligrosa del hombre”, “su última rebelión abierta”, y señaló que su rebelión se dirige contra la aceptación consciente del hecho de que “la juventud se está desvaneciendo y la edad avanzada está tomando posesión”.<sup>2</sup> Para Bergler la rebelión de la vida media era inevitable, porque se tiene que enfrentar el envejecimiento y porque la juventud no es

---

<sup>1</sup>Edmund Bergler, *The Revolt of the Middle-Aged Man* (New York: Hill & Wang, 1957), v.

<sup>2</sup>Ibíd., 310.

recuperable, pero asegura que se pueden atenuar los efectos de esta rebelión.<sup>1</sup> Aunque Bergler no usó la expresión “crisis de la vida media”, pronosticó que la rebelión de la vida media, se llegaría a entender y se establecerían paradigmas para resolverla, dando como resultado “la disminución de una gran cantidad de evitable sufrimiento humano”.<sup>2</sup> La contribución de Bergler, fue muy importante para el desarrollo de los conceptos sobre la crisis de la vida media.

Gail Sheehy refiere al psicoanalista Elliot Jaques, como quién acuñó la expresión “crisis de la vida media”:

Elliot Jaques, psicoanalista de Londres, notó que varios gigantes artísticos de la historia occidental fueron asaltados por una crisis en su obra creativa en sus medianos y tardíos treintas. Estudió a artistas como Beethoven, Goethe, Ibsen y Voltaire. A partir de estas observaciones, Jaques postuló en 1965, que una transición crítica empezaba alrededor de los 35 años de edad, no sólo en los genios creativos, sino de alguna forma en todas las personas. Jaques llamó a este periodo “crisis de la vida media”, y estableció que el proceso de transición de esta crisis dura algunos años, y que su duración varía.<sup>3</sup>

De acuerdo con Grün, Johannes Tauler, el místico alemán (1300-1361 d.C.), había descrito “la crisis de la vida media como una oportunidad para el crecimiento y maduración espirituales”.<sup>4</sup> Tauler se había referido particularmente a la vida de los monjes de entre 40 y 50 años que enfrentaban una severa crisis devocional. Los conceptos de Tauler son fundamentales en el estudio de la crisis de la vida media, debido a que él presenta una dimensión espiritual, dimensión que ha sido desestimada por Jaques, Sheehy,

---

<sup>1</sup>Ibíd.

<sup>2</sup>Ibíd., 311.

<sup>3</sup>Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life*, 255.

<sup>4</sup>Grün, 3.

Tauler observó que entre los hombres entregados durante años a una vida religiosa, algunos caían en una crisis espiritual entre los cuarenta y cincuenta años; todos los ejercicios religiosos como meditación, oración personal o comunitaria, canto coral, devociones que hasta esa edad habían practicado, se les tornaba insípido. No encontraban ya ningún gusto y se sentían vacíos, agotados, y sin paz.<sup>1</sup> Para Tauler el número cuarenta era muy significativo, lo citó repetidamente en sus sermones, además consideró la edad de los cuarenta años como un hito importante en la vida de los seres humanos.<sup>2</sup>

En uno de sus famosos sermones, Tauler describió el sufrimiento de los varones que experimentan la crisis de la vida media: “El pobre hombre. . . está aprisionado dentro de las paredes de una celda estrecha, y es sobrecogido por la angustia. . . la barca de su alma es arrojada sobre el profundo océano de la necesidad espiritual, y él parece completamente abandonado por Dios. Las olas de una tempestad de angustia se rompen sin misericordia sobre su pequeña embarcación”.<sup>3</sup>

Grün expresó, con relación a la cita anterior: “Tauler estuvo consciente de la crisis humana y espiritual que rodea el fenómeno de la vida media”.<sup>4</sup>

Las referencias de Tauler demuestran que la noción de una crisis en la vida media ha existido por varios siglos. Jane Jelenko y Susan Marshall,<sup>5</sup> Sheehy,<sup>6</sup> y otros autores

---

<sup>1</sup>Ibíd., 10.

<sup>2</sup>Ibíd., 7.

<sup>3</sup>Walter Elliot, *The Sermons and Conferences of John Tauler of the Order of Preachers Surnamed “The Illuminated Doctor”* (Washington D. C.: Apostolic Mission House, 1910), 443, 444.

<sup>4</sup>Grün, 5.

<sup>5</sup>Jane Jelenko y Susan Marshall, *Changing Lanes: Road Maps to Midlife Renewal* (Los Angeles, CA: Radom Press, 2008), 146.

<sup>6</sup>Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life*, 253.

sugieren que Dante Alighieri (1265-1321), hizo alusión a ese difícil trance, en su célebre obra *La Divina Comedia*: “A mitad del viaje de nuestra vida, me encontré en una selva oscura, por haberme apartado del camino recto. ¡Ah! Cuán duro me resulta referir lo salvaje, áspera y espesa que era esa selva, cuyo recuerdo renueva mi temor; temor tan triste, que apenas el de la muerte le supera”.<sup>1</sup>

Jaques definió con claridad la “crisis de la vida media”, pero la consideró como un periodo normal del proceso de desarrollo de los individuos, que comienza en los tardíos treintas y continúa por varios años.<sup>2</sup> Daniel J. Levinson, usó la expresión “transición de la vida media”, cuando la misma es inocua; y usó “crisis de la vida media”, cuando involucraba “considerable conmoción y perturbaciones”, y esta impelía a realizar “ajustes significativos” en la vida.<sup>3</sup>

Alfonso Valenzuela también incluyó en su concepto de la vida media una alteración substancial de la vida; escribiendo en el contexto del matrimonio, identificó la crisis de la vida media con “el desajuste que viene sobre muchas parejas de 35 a 45 años, cuando comienzan a experimentar ciertos trastornos biológicos y psicológicos”.<sup>4</sup> La Enciclopedia Británica define la vida media como: un periodo de ajuste entre las potencialidades del pasado y las limitaciones del futuro en la que se observa una rebelión emocional en muchas personas”.<sup>5</sup> Este ajuste presupone un desajuste previo.

---

<sup>1</sup>Dante Alighieri, *La divina comedia* (Puerto Rico: San Juan, 2004), 13.

<sup>2</sup>Daniel J. Levinson, *The Seasons of a man's life* (New York: Knopf, 1978), 26.

<sup>3</sup>Ibíd.

<sup>4</sup>Alfonso Valenzuela, *Casados pero contentos* (Pasadena, CA: Living Ministries, 2005), 108.

<sup>5</sup><http://www.britannica.com/EBchecked/topic/380871/middle-age> (consultado: 15 de marzo, 2010).

Paul Tripp enunció: “Repentinamente, algo nos produce un impacto hacia la intimidante comprensión de que somos mucho más viejos de lo que habíamos notado. Esta comprensión y la desorientación que fluye de ellas es lo que nuestra cultura llama una crisis de la vida media”.<sup>1</sup>

Definida en términos de desajuste o ajuste, desorientación, u otras expresiones, la crisis de la vida media es una etapa de conflictos emocionales, de confusión y de adaptación a la realidad de la vida; como afirma McMillan, “Es un tiempo de intensa búsqueda del alma, revisión, reevaluación, aceptación y acomodo”;<sup>2</sup> por estas razones se le llama también una “crisis de identidad”,<sup>3</sup> o “crisis de significado”.<sup>4</sup> Durante la vida media suele ocurrir un proceso de introspección, de evaluación de la identidad.

Grün establece que la crisis de la vida media tiene un carácter existencial y espiritual:

La crisis de la vida media no es meramente un asunto de adaptarse uno mismo a las cambiantes realidades físicas y síquicas. No es simplemente saber enfrentar la declinación de las energías o la integración de los nuevos deseos y nostalgias que frecuentemente emergen en la vida media. Sino se trata de una profunda crisis existencial que pone en duda el significado de todo . . . . Esencialmente, la crisis de la vida media, es una crisis de significado, y por lo tanto una crisis religiosa.<sup>5</sup>

Al estudiar una etapa de la vida es necesario determinar su ubicación en el ciclo de la vida. En este trabajo se usa el esquema de Levinson, que es avalado por Sheehy,<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup>Tripp, 31.

<sup>2</sup>McMillan, 27.

<sup>3</sup>Conway, 68.

<sup>4</sup>Sheehy, *New Passages: Mapping your Life Across Time*, 148.

<sup>5</sup>Grün, 3, 4.

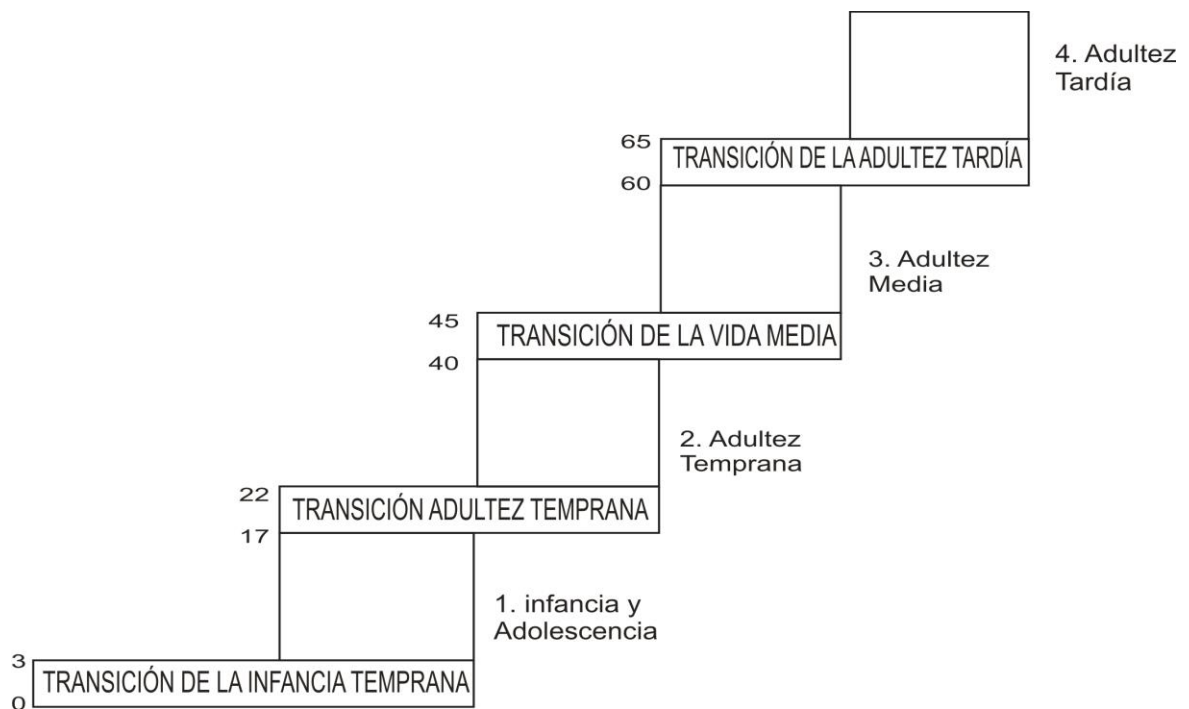
<sup>6</sup>Sheehy, *New Passages: Mapping your Life Across Time*, 12.



McMillan,<sup>1</sup> Edelstein<sup>2</sup> y otros especialistas. Este esquema fue dado a conocer en el año 1978, es llamado: “Etapas en el Ciclo de la Vida del Varón”,<sup>3</sup> determina que la transición de la vida media ocurre entre los cuarenta y los cuarenta y cinco años. Levinson propuso que la crisis de la vida media comenzaba durante esta transición y se extendía a los años de la adultez media, aproximadamente hasta los 65 años (ver Tabla 2).<sup>4</sup>

Tabla 2

### ETAPAS EN EL CICLO DE LA VIDA DEL VARÓN



<sup>1</sup>McMillan, 21.

<sup>2</sup> Edelstein, 32.

<sup>3</sup>Levinson, 20.

<sup>4</sup>Ibíd.

En años recientes se han propuesto variaciones significativas para este esquema, que extienden el periodo de la transición hasta los 60 años o más.<sup>1</sup> El esquema de Levinson fue hecho cuando la expectativa de vida era aproximadamente 70 años.<sup>2</sup> Esta expectativa ha cambiado durante la últimas décadas, hasta alcanzar la cifra record de 78.1 años durante el 2006.<sup>3</sup> Los gerontólogos predicen que la mitad de los *boomers* pueden esperar vivir cerca de los altos ochentas y hasta los altos noventas.<sup>4</sup> El *Census Bureau* predice que un millón de *boomers* vivirán más de 100 años.<sup>5</sup>

Tomando en cuenta el aumento de la expectativa de vida, las variaciones que pudieran existir entre individuos, y la complejidad de otros factores involucrados en la crisis de la vida media, para este estudio, se considera la etapa entre los treinta y cinco y los cincuenta y cinco años de edad; como es establecido por Tripp<sup>6</sup> y Conway.<sup>7</sup>

Aunque la crisis de la vida media fue estudiada desde la década de los sesenta, Conway y Conway informaron en 1980: “hemos buscado estudios acerca de la mujer en la vida media. . . y ninguno se hizo para determinar si las mujeres experimentan una ‘crisis’ similar a la crisis de los varones durante la vida media”.<sup>8</sup> Conway y Conway aseveraron además que “sus estudios” mostraban que más de dos terceras partes de las

---

<sup>1</sup><http://www.psychologytoday.com/conditions/mid-life.html> (consultado: 17 de diciembre, 2008).

<sup>2</sup>[http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr56/nvsr56\\_09.pdf](http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr56/nvsr56_09.pdf) (consultado: 7 de mayo, 2010).

<sup>3</sup><http://www.cdc.gov/nchs/pressroom/08newsreleases/mortality2006.htm> (consultado: 7 de mayo, 2010).

<sup>4</sup>Sheehy, *New Passages: Mapping your Life Across Time*, 137.

<sup>5</sup>Ibíd., 138.

<sup>6</sup>Tripp, 31.

<sup>7</sup>Conway, 158.

<sup>8</sup>Jim Conway y Sally Conway, *Women in Midlife Crisis* (Wheaton, IL: Tyndale House, 1971), 16.

mujeres pasaban por una crisis durante la edad media.<sup>1</sup> Shellembarger escribió en el año 2005, en relación a la crisis de la vida media: “la mayoría de las personas no lo han considerado un asunto serio para las mujeres”.<sup>2</sup>

La definición de la crisis de la vida media para este estudio es: Periodo de grave ajuste emocional<sup>3</sup> entre los treinta y cinco y los cincuenta y cinco años de edad,<sup>4</sup> en el cual los seres humanos experimentan una confrontación con su mortalidad<sup>5</sup> al tomar conciencia de su declinación biológica,<sup>6</sup> que los conduce a realizar una reevaluación de su identidad.<sup>7</sup>

### **Las Causas de la Crisis de la Vida Media**

Las causas de la crisis de la vida media son múltiples, pero dos de ellas se relacionan con todas las demás y son las más significativas: La comprensión de la mortalidad y el cuestionamiento de la identidad. Estas dos se consideran en este estudio.

#### **La Comprensión de la Mortalidad**

Los especialistas en la crisis de la vida media, proponen que el factor precipitante y más importante de esta crisis es la comprensión de la mortalidad. Levinson señala que

---

<sup>1</sup>Ibíd., 20.

<sup>2</sup>Sue Shellenbarger, *The Breaking Point: How Today's Women are Navigating Midlife Crisis* (New York: Owl Books, 2005), 7.

<sup>3</sup>Levinson, 26.

<sup>4</sup>Conway, 158.

<sup>5</sup>Edelstein, 38, 39.

<sup>6</sup>Conway, 161.

<sup>7</sup>Mark Gerzon, *Listening to Midlife: Turning your Crisis into a Quest* (Boston, MA: Shambala Publications, 1992), 23.

Jaques, postuló que “la experiencia de la mortalidad está en el corazón de la crisis de la vida media”.<sup>1</sup> Conway propuso que la crisis de la vida media es una lucha contra la muerte:

El hombre está enfrentando la muerte de su habilidad física en el sentido de que él ya no es un hombre joven; muerte de las visiones y de las ambiciones de su adolescencia y sus años veinte; muerte de sus esperanzas y aspiraciones de grandes logros y avance; muerte de sus fantasías sexuales; muerte de sus visiones de fama y fortuna, muerte de las expectativas que tenía para sus hijos. Sí, por primera vez, está enfrentando la realidad de su muerte física. . . . Ahora la muerte ha llegado a ser una realidad, de hecho, algunos de sus amigos ya han muerto.<sup>2</sup>

McMillan relaciona la vida media con la muerte, al presentar un paralelo entre las etapas del proceso de recuperación después de la muerte de un ser amado y las etapas de la vida media: la negación, el enojo, la negociación, la depresión, y la aceptación.<sup>3</sup>

Michael H. Zal sostiene que la primera tarea de la vida media es llegar a “aceptar nuestra mortalidad”;<sup>4</sup> y añade: “Todos tenemos la ilusión de la inmortalidad y usualmente intentamos de manera consciente evitar pensamientos escatológicos. Durante la vida media dejar de pensar acerca de la muerte se torna más difícil”.<sup>5</sup>

Sheehy entiende que la muerte de los padres, es uno de los factores que aceleran la comprensión de la realidad de la muerte: “Cuando tu rol como hijo de tus padres está indemne, todavía te sientes seguro, con la muerte de tu padre o de tu madre, te vuelves

---

<sup>1</sup>Levinson, 26.

<sup>2</sup>Conway, 161, 162.

<sup>3</sup>McMillan, 29.

<sup>4</sup>Zal, 166.

<sup>5</sup>Ibíd.

vulnerable. . . . Existe ahora un número grande de gente que experimenta la muerte por primera vez al morir uno de sus padres, cuando ellos mismos tienen entre 35 a 49 años”.<sup>1</sup>

El poeta Hermann Hesse, quien tenía 39 años cuando murió su Padre, evocó ese evento difícil de su vida, al tener que confrontar repentinamente su mortalidad: “Hasta ahora yo había pensado poco acerca de la muerte. . . . Pero fue entonces que contemplé su suntuosidad, la manera que permanecía allí como nuestro polo opuesto y nos esperaba para que nuestro destino pudiera cumplirse y fuese completado el círculo de la vida”.<sup>2</sup>

Levinson coloca las señales de decadencia del varón en el marco de la crisis de la vida media: “Un hombre en la edad media suele sufrir la pérdida de su vitalidad juvenil; y en muchos casos algún insulto a su orgullo narcisístico juvenil. Aunque él no está literalmente cerca de la muerte o experimentando una declinación corporal severa, típicamente experimenta estos cambios como una amenaza fundamental. Es como si estuviera en el umbral de la senilidad e incluso la muerte”.<sup>3</sup>

Conway asevera: “Los varones americanos en edad media se sienten frustrados, porque nuestra sociedad nos proclama que la juventud adulta es la edad más valiosa y deseable”.<sup>4</sup> Tripp usa el término “*youthification*” para referirse a la obsesión de la cultura occidental con la juventud y su consecuente tendencia a despreciar el envejecimiento.<sup>5</sup> Mark Gerzon afirma: “En nuestra cultura orientada a la juventud, una cultura que nuestra generación ayudó a crear, nuestro primer desafío es desaprender la mentira fundamental

---

<sup>1</sup>Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life*, 245.

<sup>2</sup>Gerzon, 168.

<sup>3</sup>Levinson, 26.

<sup>4</sup>Conway, 56, 57.

<sup>5</sup>Tripp, 83.

que ser ‘joven’ es ser completo, y estar ‘envejeciendo’ o ser ‘viejo’ es ser incapacitado o incompleto”.<sup>1</sup> Gerzon también acota que hay un léxico, con una connotación destructiva: “¡piensa juvenil!” “¡actúa juvenil!” “¡mírate juvenil!” “¡permanece juvenil!” “eres tan joven como te sientes”.<sup>2</sup> Este léxico crea estereotipos falsos, contrarios a la realidad del proceso natural de envejecimiento del ser humano.

“En la tradición occidental. . . desde los tiempos de Alejandro el Grande (356-323 a. C.) los poetas han adorado a la juventud, han llorado por su paso, y han vilificado la venida de la senilidad”.<sup>3</sup> La tradición occidental de adorar a la juventud ha empujado a mucha gente a fundamentar su identidad y valores en la belleza juvenil y la habilidad atlética.<sup>4</sup> Esta “adoración” es exacerbada por la industria mediática contemporánea con programas en los cuales se exalta a la juventud y se desprecia a la senectud.

Sheehy observa sobre el concepto de la muerte en los Estados Unidos:

En otras culturas la muerte es a menudo aceptada y coloridamente ritualizada como una parte natural del ciclo de la vida. No ocurre lo mismo en la cultura de Norteamérica orientada hacia la juventud, donde la muerte se suele percibir como fracaso, como un evento privado y casi vergonzoso que se debiera tratar en silencio. Debido a este concepto de la muerte, el repentino temor de la muerte parece colocarse encima de todo lo demás con intensificada amenaza.<sup>5</sup>

En la mayoría de las culturas de oriente, se honra a los ancianos. “Cuánto más vieja es la persona es tratada con mayor entusiasmo. Los chinos, por ejemplo, tienden a

---

<sup>1</sup>Gerzon, 161.

<sup>2</sup>Ibíd.

<sup>3</sup>Bernice Hunt, y Morton Hunt, *Prime Time: A Guide to the Pleasures and Opportunities of the New Middle Age* (New York: Stein and Day, 1975), 17.

<sup>4</sup>Ibíd.

<sup>5</sup>Sheehy, *New Passages: Mapping your Life Across Time*, 168.

correlacionar positivamente la edad con la sabiduría. Entre ellos se valora más la edad que la ocupación. En nuestra sociedad (norteamericana) se tiende a invertir el orden”.<sup>1</sup>

En la Biblia se exalta el vigor de la juventud, a diferencia de la cultura occidental, y se presenta a la edad avanzada como una bendición y se invita a honrar a los ancianos (Is 46:4; Lv 19:32; Pr 23:22; 1 Ti 5:1).

Es Dios quien ha “puesto eternidad en el corazón de los hombres” (Ec 3:11); de algún modo el ser humano percibe que no fue creado para morir, y en la mayoría de los casos no acepta en forma sumisa la realidad de que su existencia tendrá un fin. La lucha contra esa realidad cada vez más evidente, la lucha contra su destino la muerte, es una parte integral del desarrollo de la crisis de la vida media.

### Cuestionamiento de la Identidad

Los especialistas presentan el cuestionamiento de la identidad como la segunda causa significativa de la crisis de la vida media. Durante los años medios la identidad de la primera mitad de la vida se evalúa y se cuestiona, y surgen preguntas que se relacionan con una nueva identidad.

Tim Allen, declara que a causa de la crisis de la vida media, su atención se desvió a pensar “acerca de las grandes interrogantes de la vida: ¿Quién soy? ¿Por qué existo? ¿Hacia dónde me dirijo?”<sup>2</sup> Sheehy, señala que en este punto crítico, extrañas preguntas surgen en la mente: ¿Cuál es el propósito de mi existencia de ahora en adelante? ¿Me gusta realmente la persona en la que me he convertido? ¿Es muy tarde para cambiar? Si

---

<sup>1</sup>Conway, 56.

<sup>2</sup>Tim Allen, *I'm Not Really Here* (New York: Boxing Cat Productions, 1996), 7.

no me suscribo a una religión formal ¿cómo encuentro apoyo espiritual?<sup>1</sup> De manera similar, Lillian B. Rubin presenta las grandes interrogantes que las mujeres se hacen durante la vida media: ¿Ahora qué? ¿Qué puedo hacer? ¿A dónde voy? ¿Cómo puedo llegar allá? ¿Cómo comienzo? ¿Qué es lo que sé? ¿Qué me gusta? ¿Acerca de qué me atrevo a soñar?”<sup>2</sup> Para los que son víctimas de la crisis de la vida media, resulta de suma importancia encontrar respuestas a estas inquietantes preguntas existenciales.

Samuel D. Osherson, señala que durante la vida media “el ego mismo es cuestionado” y que “la definición organizativa central del 'quién soy yo' se perdió o fue seriamente amenazada”.<sup>3</sup> La identidad de la primera mitad de la vida se pone en duda, y se buscan opciones diferentes, para encontrar nuevas metas y planes que ayuden a la persona a establecer su nueva identidad, para el resto de su vida.

James A. Peterson afirma que durante la etapa de la vida media las personas miran en dos direcciones opuestas:

Los hombres y mujeres en el punto medio de su vida son como el dios romano Jano, el cual tenía dos caras, una mirando hacia atrás y otra mirando adelante. Este periodo es único porque representa una transición, en un sentido, representa una segunda adolescencia. Ambos varones y mujeres entre las edades de cuarenta a sesenta parecen compelidos a repensar sus vidas, a reajustar sus metas, a pesar sus logros, y a planear el curso que seguirán en los años que les quedan por vivir.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup>Sheehy, *New Pasagges: Mapping your Life Across Time*, 144.

<sup>2</sup>Lillian B. Rubin, *Women of Certain Age: The Midlife Search for Self* (New York: Harper & Row, 1979), 123.

<sup>3</sup>Samuel D. Osherson, *Holding On or Letting Go: Men and Career Change at Midlife* (New York: Free Press, 1980), 23.

<sup>4</sup>James A. Peterson, *Married Love in the Middle Years* (New York: Association Press, 1968), 64.



McMillan observó que el proceso de la crisis de la vida media, “a diferencia de la primera adolescencia”, “es más de búsqueda interior que de exploración”.<sup>1</sup>

Según Anita Spencer, durante la vida media, es importante para la mujer, “modificar la estructura temprana de la vida tomando algunas opciones”, incluso realizando “algunos cambios drásticos en sus vidas”; estos cambios podrían dar como resultado el divorcio, un nuevo matrimonio, o una nueva carrera.<sup>2</sup> Spencer añade:

Todos hemos encontrado mujeres de 50 años que todavía no han resuelto su crisis de identidad de la adolescencia. Mi posición es que muy pocas mujeres son capaces de resolver la crisis para el final de la transición de los diecisiete a los veintidós años de edad. Algunas mujeres realizan esta tarea durante la transición de los treinta años, y algunas no la resuelven nunca. . . la femineidad de la mujer descansa sólo en función de su capacidad relacional.<sup>3</sup>

Si la crisis de identidad es más intensa para las mujeres, porque su identidad tiene fundamento relacional, se puede inferir que la crisis es todavía mayor en las culturas en las cuales “el machismo”, la actitud de superioridad y prepotencia de los varones respecto de las mujeres, es reconocido y aceptado, o sencillamente prevalece. En tales culturas, además, la vida de la mujer gravita en torno a su función maternal. Respecto a la cultura mexicana, Rogelio Díaz Guerrero, explicó:

La niña debe crecer hasta ser igual a su destino: femineidad superlativa, el hogar, la maternidad. De pequeña se entretiene con muñecas y jugando a la casita. Deberá mantenerse alejada de los juegos bruscos de los niños, porque, como explica la gente educada, eso no es propio de una mujercita; pero esta idea incluso se fundamenta en variantes de la extendida creencia de que si brincase o corriese podría perder su fecundidad o peor, convertirse en hombre. El hombre común dice a las niñas: “No corran: porque se hacen hombres”. Muy temprano empieza la niña a ayudar a su madre en sus labores domésticas, un rol que es tabú para el varón. Para adquirir superior femineidad, la niña deberá iniciarse en el aprendizaje de delicadas labores

---

<sup>1</sup>McMillan, 17.

<sup>2</sup>Anita Spencer, *Seasons: Women's Search for Self Through Life's Stages* (Ramsey, NJ: Paulist Press, 1982), 47.

<sup>3</sup>Ibíd., 53.

femeninas; como bordado, tejido, etc. Más tarde, podrá aprender a tocar un instrumento musical, a pintar, leer versos, etc. Pero aun de pequeñuela deberá siempre vestir como mujer, mantenerse limpia y bien vestida (a menudo muy elegantemente y como mujer chiquita), deberá ser graciosa y coqueta.<sup>1</sup>

Según Octavio Paz, el concepto de maternidad de la cultura mexicana está relacionado con el culto a la Virgen de Guadalupe, una virgen india, que (según la leyenda tradicional) apareció en una colina que fue santuario dedicado a Tonantzin, “nuestra madre”, diosa de la fertilidad entre los aztecas.<sup>2</sup> Por esta conexión con el culto a la virgen, la identidad de la mujer mexicana parece estar más arraigada en la maternidad que en otras culturas.

En las culturas hispanas en general, la identidad de las mujeres depende directamente de su función maternal, de su relación con sus hijos; y no resulta extraño que las mujeres que ya criaron a sus hijos, se dediquen a criar a sus nietos, extendiendo su maternidad y manteniendo su identidad de madres.

Partiendo de los conceptos fundamentales, de que la identidad de la mujer descansa primariamente en su capacidad relacional y en su función maternal, se puede argüir que la mujer hispana necesita en una mayor medida que los varones de una nueva identidad al llegar la etapa de la vida media.

Tanto para varones como para mujeres, el cuestionamiento de la identidad de la primera mitad de la vida puede llevar a la construcción de una segunda identidad, como

---

<sup>1</sup>Rogelio Díaz Guerrero, *Estudios de psicología del mexicano*, 3ª ed. (México, D. F.: Editorial Trillas, 1979), 25.

<sup>2</sup>Octavio Paz, *El laberinto de la soledad*, 2ª ed. (México, D. F.: Fondo de Cultura Económica, 1959), 76.

declara Sheehy: “a fin de participar en los potenciales y recompensas ofrecidas por la segunda adultez, debemos construir nuestra propia segunda identidad adulta”.<sup>1</sup>

### Las Características Observables en las Personas que Experimentan la Crisis de la Vida Media

Las personas afectadas por la crisis de la vida media presentan ciertas características externas distintivas, algunas de ellas aparecen en la declaración de una mujer desconcertada por los cambios de personalidad de su esposo:

Creo que mi esposo se está desintegrando o se está volviendo demente. Mi esposo ha sido siempre una persona confiable, y satisfecha; con un buen sentido del humor, y un alto sentido del deber. De manera abrupta, en los últimos meses, su personalidad ha cambiado por completo. Ahora suele rebelarse y atacar. Ataca al matrimonio, a mí misma, e incluso su profesión. Se ha vuelto jactancioso y desordenado, rencoroso, intratable, prácticamente incontrolable. Yo no estoy segura, pero sospecho que la causa es una muchacha. Sus constantes furias y sus ataques contra todos y todas las cosas, parecen haber minado toda su energía. Al menos en lo que a mí concierne, no hay nada más que él apruebe.<sup>2</sup>

McMillan señala que la emoción mayor y más frecuente que se manifiesta en el adulto que sufre la crisis de la vida media es la ira:

De hecho él podría mostrar varias etapas del proceso de la ira la mayoría del tiempo. Está airado porque siente que se aproxima la vejez, airado porque se siente cansado, airado porque tiene compromisos financieros, airado por no haber alcanzado las metas de su carrera. . . airado porque interpreta que los niños lo quieren solamente por las bienes materiales que provee. . . airado porque Dios dejó que su vida fuera de esta manera, airado, airado, ¡ airado!<sup>3</sup>

La ira es una emoción primaria, al igual que el miedo, el duelo, el dolor y el gozo. La ira es causada por los intentos frustrados de obtener una meta, o por acciones hostiles o perturbadoras (tales como insultos o amenazas), desaprobación, privación, explotación,

---

<sup>1</sup>Sheehy, *New Passages: Mapping your Life Across Time*, 143.

<sup>2</sup>Bergler, 43.

<sup>3</sup>McMillan, 17.

manipulación, traición y humillación.<sup>1</sup> Las emociones primarias son llamadas así por que se consideran innatas. Las emociones que se consideran resultado del aprendizaje social, como el altruismo, la vergüenza, la envidia; son llamadas secundarias.<sup>2</sup>

Haroldo Guízar advierte sobre el peligro de la ira acumulada: “Cuando la ira se internaliza y se acumula, puede manifestarse en forma de amargura y puede resultar con el tiempo en un estado depresivo; además se puede externar en forma de agresión y furia. La ira manifestada de manera destructiva durante la vida media puede provocar serios problemas.”<sup>3</sup>

La ira en muchos casos lleva a la violencia doméstica. Leonor Walker, identificó el ciclo que se reproduce en los casos de violencia familiar que ella atendió como terapeuta. Según sus conclusiones, las víctimas de violencia familiar no son agredidas todo el tiempo ni de la misma manera, sino que existen fases para la agresión, que tienen variada duración y diferentes manifestaciones. Según Walter las fases del ciclo de la violencia familiar son: aumento de la tensión, incidente agudo de agresión y, arrepentimiento y comportamiento cariñoso de parte del agresor.<sup>4</sup>

Por los cambios de personalidad perceptibles y debido a los cambios de estado de ánimo y otros factores, la vida media es comparada con la adolescencia. McMillan expresa sobre esa comparación.

---

<sup>1</sup>Gale Encyclopedia of Psychology, ver “Anger”.

<sup>2</sup>Ibíd., ver “Emotion”

<sup>3</sup>Haroldo Guízar, *Depresión masculina: cómo enfrentar esta gran batalla emocional* (República Dominicana: Triunfo Publicaciones, 2006), 106.

<sup>4</sup>Leonore E. A. Walker, *The Battered Woman Syndrome*, 3ª ed. (New York: Springer, 2009), 91, 92.

Algunos se refieren a la vida media como la segunda adolescencia. En muchos sentidos esto es verdadero. Psicológicamente a las personas les ocurren vivencias de la misma manera que durante su primera adolescencia. Usted empieza a experimentar cambios de estado de ánimo. La gente, incluso los amigos cercanos, no puede entender por qué usted está actuando tan extrañamente. A veces es antisocial e incluso rudo. Parece tener una crisis de identidad.<sup>1</sup>

De acuerdo con Valenzuela, las características observables más comunes que pueden ayudar a identificar a las personas que experimentan la crisis de la vida media son: la preocupación por verse más jóvenes; comprar ropa más juvenil, cambiar el estilo de peinado, entrar en gimnasios, comprar una motocicleta, o carros deportivos, etc.<sup>2</sup>

Con relación a los autos deportivos, Chris Woodyard, reportero del diario *USA Today*, escribió el 11 de septiembre de 2008:

Nada clama más crisis de la vida media que un convertible, y los fabricantes continúan desplegando nuevos modelos que apelan a los '*Baby Boomers*' que están alcanzando sus mejores horas. Nissan ha anunciado su nueva versión del G37, General motors, el Camaro convertible, y Toyota y Lexus ofrecerán vehículos abiertos de sus modelos deportivos IS. ¿Quién comprará esos autos? Muchos convertibles suelen llenar el perfil de la crisis de la vida media.<sup>3</sup>

Woodyard informó que la edad promedio de los compradores del Ford Mustang, uno de los convertibles más populares, es de 44 años. El informe muestra las tendencias de toda una generación de *boomers*, que se cuenta por 78 millones de personas, que en la actualidad tienen edades entre los 44 y 66 años.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup>McMillan, 25.

<sup>2</sup>Valenzuela, 109.

<sup>3</sup><http://www.usatoday.com/printedition/money/20080911/convertible11.art.htm> (consultado: 13 de noviembre, 2007).

<sup>4</sup>Eric H. Greenberg y Karl Weber, *Generation We: How Millenial Youth are Taking over America and Changing our World Forever* (Emeryville, CA: Pachatusan, 2008), 20.

Las características externas mencionadas pueden ser muy valiosas para determinar si una persona está sufriendo la crisis de la vida media o corre el riesgo de experimentarla.

### **Detonantes más Comunes**

Los detonantes más comunes de la crisis de la vida media están muy relacionadas con las dos causas principales de la misma: la comprensión de la mortalidad y el cuestionamiento identidad.

Shellenbarger asegura que uno de los detonantes más comunes de la crisis de la vida media es la muerte de uno o más seres amados.<sup>1</sup> Sheehy declara: “La muerte del padre o de la madre. . . ha sido documentada como uno de los puntos más constantes de crisis en la imagen de desarrollo del individuo”.<sup>2</sup> Shmuley Boteach confirma que “el evento detonador más persistente” de la crisis de la vida media es la muerte de uno de los padres.<sup>3</sup>

El Rey Ezequías tuvo una experiencia diferente, confrontó la repentina noticia de su propia muerte, y según Scates: “tuvo una colisión frontal con su mortalidad, y como consecuencia entró en una severa crisis de la vida media”.<sup>4</sup>

La muerte de un ser amado, y los problemas de salud son factores que aceleran la comprensión de la mortalidad, y esta a su vez puede convertirse en una causa de la crisis de la vida media.

---

<sup>1</sup>Shellenbarger, 7.

<sup>2</sup>Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life*, 245.

<sup>3</sup>Shmuley Boteach, *Face your Fear: Living with Courage in an Age of Caution* (New York: Martin Griffin, 2004), 2006.

<sup>4</sup>Scates: *Mid-Life Crisis and the Sovereignty of God*.

De acuerdo a Margie E. Lachman, la crisis de la vida media es precipitada por eventos externos tales como la pérdida del trabajo, los problemas financieros, o una enfermedad.<sup>1</sup>

Goldstein y Landau opinan: “El trabajo es un componente mayor de la mayoría de nuestras estructuras de vida, consumiendo un gran porcentaje de nuestro tiempo y energía. También nos sirve como un método abreviado de definirnos a nosotros mismos en relación con el mundo; porque lo hace, como adultos tendemos a sumergir nuestra identidad en él. Lo que hago eso es lo que soy”.<sup>2</sup> La pérdida del trabajo puede provocar el cuestionamiento de la identidad, y precipitar la llegada de la crisis de la vida media.

Shellemberger señala otros eventos que pueden detonar la crisis de la vida media: las enfermedades, los problemas conyugales, divorcio o romances extramaritales, el nido vacío, y frustración grave con los hijos.<sup>3</sup> En relación al nido vacío, Thomas R. Blakeslee afirma: “En nuestra sociedad la crisis de la vida media es a menudo detonada cuando los hijos ya crecidos se mudan para conseguir empleo, obligando a los padres a redefinir su identidad con límites más estrechos.”<sup>4</sup>

La mayoría de los eventos detonantes de la crisis de la vida media, referidos por los especialistas están relacionados con la mortalidad o la identidad personal.

---

<sup>1</sup>Margie E. Lachman, ed., *Handbook of Midlife Development*, (New York: John Wiley and Sons, 2001), 298.

<sup>2</sup>Goldstein y Landau, 201

<sup>3</sup>Shellenbarger, 9.

<sup>4</sup>Thomas R. Blakeslee, *Beyond the Conscious Mind, Unlocking the Secrets of the Self* (Lincoln, NE: IUniverse, 2004), 194.

## Consecuencias de la Crisis de la Vida Media

Las consecuencias de la crisis de la vida media son múltiples. Los franceses piensan que es la etapa de los *demón de midi*, “los demonios que invaden al mediodía de la vida”.<sup>1</sup> Sheehy afirma: “En esta etapa los demonios de nuestro lado oscuro son dejados libres. Estos demonios pueden conducirnos a infiernos privados de depresión, promiscuidad sexual, búsqueda del poder, hipocondría, actos autodestructivos (alcoholismo, consumo de drogas, accidentes automovilísticos, suicidio), y violentos cambios de estado de ánimo. Está documentado que todos estos aumentan durante los años medios”.<sup>2</sup> Debido al propósito de este estudio se consideran con más extensión sólo las consecuencias más notables.

### La Depresión

La depresión es una de las consecuencias más comunes de la crisis de la vida media. Es un estado emocional caracterizado por uno o más de estos síntomas: tristeza, poca energía, dificultades para concentrarse, cambios en el sueño o en el apetito, sentimientos de invalidez o desesperanza, y pensamientos suicidas.<sup>3</sup> La depresión afecta a la totalidad de la persona y tiene raíces biológicas, psicológicas, sociales y espirituales.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup>Mary Ann Froehlich, *When You are Facing the Empty Nest: Avoiding Midlife Meltdown when your Child Leaves Home* (Minneapolis, MN: Bethany House Publishers, 2005), 11.

<sup>2</sup>Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life*, 248.

<sup>3</sup>Gale *Encyclopedia of Psychology*, ver “Depression”.

<sup>4</sup>David B. Biebel y Harold George Koenig, *New Light on Depression: Help, Hope & Answers for the Depressed & those who Love Them* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2003), 9.



Conway y Conway escribieron acerca de ciertos personajes bíblicos a quienes llaman “santos deprimidos”, explicando que “la depresión no es un fenómeno moderno, y la depresión no sólo le ocurre a gente mala o a gente que “no esta bien balanceada”, y presentaron una lista de personajes bíblicos “escogidos de Dios” que sufrieron depresión: Jonás, Elías, Jeremías, Moisés, Noemí, Lot, Pedro. En su lista incluyeron también a Jesús, considerando su experiencia de agonía en el Getsemani.<sup>1</sup> Guízar señala que en la Biblia se habla de los casos depresivos de Moisés, Elías, David, Saúl y Jeremías.<sup>2</sup>

Cynthia Swindoll, evocó sus recuerdos depresivos, al escribir el prefacio de libro *Finding Hope in Times of Crisis*: “Es difícil creer que mi vida fue oscurecida por la depresión por tanto tiempo: 15 años”. “La depresión negra como mil medianoches en un pantano de cipreses. Soledad que es indescriptible. Confusión acerca de Dios. Frustración con la vida y las circunstancias. El sentimiento de abandono, de que no vales nada. Que nadie puede amarte. El sufrimiento es torturante”.<sup>3</sup>

Sheehy señala: “Uno de los problemas más comunes de la crisis de la vida media es la depresión: El repentino cambio en la proporción de seguridad y peligro que sentimos en nuestras vidas es rara vez anticipado, por lo cual la gente a menudo se siente deprimida al comienzo de este pasaje”.<sup>4</sup>

Conway declara: “la depresión es uno de los condiciones emocionales prevaletentes para el hombre de edad media, y la depresión lo incapacita. Él se siente indigno y sin esperanza, suele quejarse de fatiga y experimenta desórdenes físicos reales

---

<sup>1</sup>Conway, 222.

<sup>2</sup>Guízar, 4.

<sup>3</sup>Don Baker, *Finding Hope in Times of Crisis* (New York: Inspirational Press, 1992), 7.

<sup>4</sup>Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life*, 243.

o imaginarios”.<sup>1</sup> Este estado de “incapacitación” también es reconocido por McMillan, quien explica:

El que era optimista y se sentía desafiado cuando las dificultades le sobrevenían, ahora se siente deprimido e inmovilizado por la auto compasión. A veces deja pasar las obligaciones sin cumplirlas, hábito que no solía tener. Encuentra excusas para no pasar tiempo con los hijos, y se aleja de actividades sociales en cada oportunidad. Quizás ha renunciado a su posición de liderazgo en la iglesia, asiste a los servicios con menos frecuencia o no lo hace, y a veces expresa quejas profanas contra Dios.<sup>2</sup>

Sheehy advierte sobre el peligro que la depresión de la vida media se convierta en depresión crónica: “Debes abandonar la creencia de que todas las riquezas de la vida vendrán de alcanzar las metas del *yo* idealizado. Si, evidentemente, tu *yo* idealizado no será alcanzable y te rehúsas a ajustarlo, terminarás en el camino de la depresión crónica”.<sup>3</sup>

A causa de las limitaciones humanas, los que sufren la crisis de la vida media deben aceptar la realidad que no alcanzarán algunos ideales, y por ello sus expectativas deberán ajustarse.

### Los Conflictos Familiares

McMillan describe con propiedad el cuadro sombrío de los matrimonios, en la antesala de una tormenta de conflictos familiares, durante la vida media:

Cuando la crisis de la vida media azota a un hombre, sus más cercanos aliados constituyen una esposa comprensiva y un matrimonio sólido. Pero, en esta etapa de su vida, él corre el peligro de no tener ninguno de los dos. Es posible que su esposa no entienda que está sufriendo, o no le importe; porque tiene sus propios problemas. Su comunicación se podría haber enfocado en administrar la familia, sin intercambiar ideas o dialogar acerca de sus sentimientos. Sus relaciones sexuales podrían ser casi

---

<sup>1</sup>Conway, 25.

<sup>2</sup>McMillan, 19.

<sup>3</sup>Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life*, 247.

inexistentes, porque suelen estar muy cansados o muy ocupados. No sólo podrían llegar a un punto en que su vida matrimonial es inútil y aburrida, sino que les produce tensión, tornando sus vidas en algo casi insoportable.<sup>1</sup>

La tensión acumulada provoca conflictos manifiestos entre los cónyuges, y produce desde contiendas verbales hasta violencia doméstica, de severas consecuencias.

Durante la vida media se produce en muchos hogares la confrontación de “dos adolescencias”: los hijos están buscando su independencia y formar su identidad, en su primera adolescencia; y los padres están buscando una identidad en reacción a la comprensión de su propia mortalidad, durante su “segunda adolescencia”, y la batalla entre padres e hijos suele ser ardua y difícil. Valenzuela señala que “Mientras los padres andan afanados con sus luchas personales y matrimoniales, los hijos andan también con sus problemas. Y cuando padres e hijos se confrontan, el ambiente familiar se vuelve un verdadero campo de batalla”.<sup>2</sup>

Aparte de la familia nuclear, las personas que se encuentran en la vida media en muchos casos tienen que enfrentar los problemas de sus padres, respecto a esto, Zal escribió:

“Atrapados en el medio”, “la generación *sándwich*”. Estas podrían ser las frases que mejor definen la vida media. Los varones y las mujeres en edad media están enredados en sus propias luchas internas. . . . Para su mayor desasosiego, ellos se encuentran a sí mismos apretados en medio de un *sándwich* entre las necesidades y problemas de sus hijos, adolescentes y adultos jóvenes y sus padres que están envejeciendo.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup>McMillan, 16.

<sup>2</sup>Valenzuela, 109.

<sup>3</sup>Zal, 1.

## La Infidelidad y el Divorcio

Entre las secuelas más dañinas de la crisis de la vida media se encuentra la infidelidad, y la infidelidad está estrechamente ligada al divorcio. Las relaciones personales particularmente las más cercanas, se afectan seriamente en este periodo difícil.

Valenzuela declara, con relación a la etapa de la vida media para las parejas, “Este es un tiempo de alto riesgo para los matrimonios. Un periodo en que las carreras y profesiones se ven interrumpidas y se hacen presentes las relaciones extramaritales”.<sup>1</sup> Por su parte Conway afirma: “Una persona tiene un vacío espiritual y emocional en su personalidad. Empieza a compartir sus ansiedades con una persona que también tiene un vacío. Ellos son atraídos a juntarse en una relación profunda, interesada, que los lleva a un amorío emocional y físico”.<sup>2</sup>

Zal sostiene acerca del romance durante la vida media:

El romance de la vida media es a menudo la manera en la que algunos confrontan la conmoción interior, el miedo, la ansiedad, la pérdida de la autoestima, o una necesidad de intimidad. Puede ser una manera de tratar de negar el paso del tiempo, reescribir el pasado, y/o volver el calendario e intentar sentirse jóvenes y potentes otra vez. Puede ser un esfuerzo por compensar por muchas otras cosas. . . un romance presenta evidencia de que los involucrados se están sintiendo necesitados y buscando algo, quizás atención.<sup>3</sup>

Según Valenzuela: “En el hombre se desata una lucha interior muy grande por lograr más intimidad y compañerismo, especialmente con una mujer, y si es más joven que su esposa, mejor. En ella la lucha es por lograr más identidad, llegar a ser

---

<sup>1</sup>Valenzuela, 109,

<sup>2</sup>Conway, 123, 114.

<sup>3</sup>Zal, 122.

independiente de su esposo, tal vez terminar una profesión, trabajar fuera de casa y alcanzar un blanco en la vida, en fin, cambiar de vida”.<sup>1</sup>

Señalando la etapa peligrosa de la infidelidad para la mujer, Sheehy, advierte:

El deseo de una experiencia tórrida coincide con su cumbre sexual, la cual es alcanzada por la mayoría de las mujeres cerca de los 38 años de edad. Y exactamente como los varones, las mujeres tienden a coquetear, tener fantasías sexuales, y no es infrecuente que entren en una etapa de promiscuidad en la vida media, esperando curar sus temores, aburrimiento, y repentino sentido de declinación corporal.”<sup>2</sup> Esta etapa peligrosa puede por otro lado verse agravada por la impotencia en los varones, por razones físicas, o por "una combinación devastadora de ignorancia y ansiedad sexual.”<sup>3</sup>

Penélope Washbourn asevera: “Otra manera de manejar la crisis de la vida media. . . más común en la mujeres quizás más en fantasía que en realidad, es tener un romance. Para encontrarse uno misma como mujer otra vez, para resolver la crisis de la satisfacción sexual en un nuevo amor, podría de hecho sentirse como una resolución de la crisis”.<sup>4</sup>

Una de las secuelas más graves de la crisis de la vida media es el divorcio, precipitado en muchos casos por la infidelidad y la violencia doméstica. “El divorcio en muchos casos es iniciado por la mujer”,<sup>5</sup> al darse cuenta que le queda poco tiempo para

---

<sup>1</sup>Valenzuela, 108, 109.

<sup>2</sup>Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life*, 262.

<sup>3</sup>Ibíd., 304.

<sup>4</sup>Penelope Washbourn, “The Change of Life”, en *Sexuality and the Sacred: Sources for Theological Reflection*, James B. Nelson y Sandra P. Longfellow, eds., (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 1994), 288.

<sup>5</sup>Gail Sheehy, *Understanding Men's Passages: Discovering the New Map of Men's Lives* (New York: Random House, 1998), 89.

“modificar la estructura temprana de su vida”<sup>1</sup> y encontrar su identidad aparte de las relaciones familiares.

Xenia P. Montenegro, reportó sobre un estudio sobre el divorcio en la vida media y más allá”, realizado por la revista *American Association of Retired Persons*, en base a entrevistas a 581 varones y 566 mujeres de edades entre 40 y 79 años, que se divorciaron por lo menos una vez;: “Acompañando al torbellino emocional, la gente reveló otras dificultades”.<sup>2</sup> (Ver la Tabla 3).

Tabla 3

#### UN ESTUDIO SOBRE EL DIVORCIO EN LA VIDA MEDIA Y MÁS ALLÁ

Enfrentan incertidumbre sobre su futuro	40%
Sufren de soledad o de depresión	29%
Tienen sentimientos de deserción o traición	25%
Les agobia un sentido de fracaso	23%
Sienten que no les aman	22%
Tienen Sentimientos de incapacidad	20%
Temen estar solos	45%
Temen fracasar otra vez	31%
Se preocupan de estar destituidos financieramente	28%
Creen que nunca encontrarán a alguien para casarse o con quien vivir	24%
Quedarse enojados/amargados por un largo tiempo	20%
Permanecer deprimidos por un largo tiempo	16%
No ver lo suficiente a sus hijos	14%

#### El Aislamiento

Las personas que sufren la crisis de la vida media ven afectada su vida social, cuando más necesitan de alguien que les ayude a entenderse a sí mismos, y les escuchen; suelen aislarse y romper la comunicación con sus amigos.

---

<sup>1</sup>Levinson, 47.

<sup>2</sup>Xenia P. Montenegro, “The Divorce Experience: A Study of Divorce at Midlife”, AARP The Magazine (May 2004). 2.

Conway exterioriza los sentimientos de rechazo que conducen a la introspección durante la vida media: “Porque se siente rechazado por la sociedad, empieza a reevaluar su vida en áreas sociales: sus relaciones con su esposa, con sus hijos, su carrera, sus colegas, sus amigos, el mundo que le rodea, y Dios”.<sup>1</sup>

Sparks advierte contra el peligro del aislamiento durante la vida media:

Nosotros los de edad media no podemos más darnos el lujo de aislarnos de la fábrica social en rápido deterioro. Por mucho tiempo hemos encontrado excusas para no involucrarnos personalmente en las vidas de nuestros amigos. . . hemos traspasado hasta las tareas más simples de cuidado de unos a otros a los ayudadores profesionales, como siquiátras, maestros, trabajadores sociales, y clérigos.<sup>2</sup>

Uno de los problemas alienantes que enfrentan los adultos en edad media, es la carencia de amigos, y confidentes. McMillan observa: “Hemos llegado a ser 'gente en movimiento'. Esta movilidad nos ha privado de nuestras raíces y de la estabilidad que disfrutaban generaciones anteriores. La mayoría de nosotros no vive en el lugar de su nacimiento. Muchos no somos apoyados por la familia extendida, cuando la crisis se presenta en nuestro camino, jugamos el juego solos”.<sup>3</sup> La movilidad de la gente en los Estado Unidos es corroborada por los datos del censo del año 2000<sup>4</sup> (Ver la Tabla 4).

---

<sup>1</sup>Conway, 34.

<sup>2</sup>James Allen Sparks, *Friendship After Forty* (Nashville, TN: Abingdon, 1980), 31.

<sup>3</sup>McMillan, 22.

<sup>4</sup><http://www.census.gov/prod/2003pubs/censr-8.pdf> (consultado: 14 de abril, 2009).

Tabla 4

LAS 20 MIGRACIONES MÁS NUMEROSAS DE ESTADO A ESTADO: 1995 al 2000

Estado de origen	Estado de destino	Migración
New York	Florida	308,230
New York	New Jersey	206,979
California	Nevada	199,125
California	Arizona	186,151
California	Texas	182,789
Florida	Georgia	157,423
California	Washington	155,577
California	Oregon	131,836
New Jersey	Florida	118,905
Texas	California	115,929
New York	Pennsylvania	112,214
California	Colorado	111,322
New Jersey	Pennsylvania	110,436
New York	North Carolina	100,727
Georgia	Florida	99,225
New Jersey	New York	97,584
Florida	North Carolina	96,255
New York	California	95,952
Washington	California	95,469
California	Florida	94,265

El aislamiento resulta más grave para muchas personas, particularmente de origen hispano, que han dejado sus núcleos familiares y sociales en otros países para trabajar en los Estados Unidos.

Es indudable que aquellos que sufren la crisis de la vida media necesitan tiempo consigo mismos, particularmente mientras se encuentren en el proceso de reevaluación de sí mismos; pero no debieran extender ese aislamiento a expensas de sus amigos y apartándose de los recursos que les pueden ser valiosos al enfrentar su crisis personal.



## **Cómo Enfrentar la Crisis de la Vida Media**

La crisis de la vida media, es similar a la crisis que sufren los adolescentes: es una crisis de identidad. La crisis de la vida media tiene además conexión con la mortalidad, y las frustraciones de ideales y sueños que nunca fueron realizados. Los sueños e ideales pueden todavía alcanzarse, superando la crisis de la vida media y viviendo el resto de los años, de manera satisfactoria. Los siguientes consejos pueden ser útiles para lograr ese propósito.

### **Primer Consejo: Conózcase a Usted Mismo**

Según Carl Jung: “Gastamos la primera mitad de la extensión de años encontrando nuestro lugar en el mundo. . . encontrando nuestro trabajo asignado, encontrando que cosas pueden servirnos y que cosas debemos evitar y a que cosas renunciar. Pero a la edad de cuarenta más o menos, hacemos un cambio de dirección, y de allí en adelante buscamos conocimiento del mundo y la humanidad, y encima de todo, conocimiento de nosotros mismos”.<sup>1</sup> Ese cambio de dirección significa que en adelante el individuo se proyectará al futuro dándole importancia suprema al conocimiento de sí mismo y buscando nuevos desafíos personales.

Osherhon argumenta que la crisis central en la vida media se relaciona con la pérdida. “La pérdida es del ego como fue expresada y definida por las decisiones de carrera y matrimonial, de la adolescencia y adultez temprana. . . . Lo que la persona es en la vida media puede ser profunda y perturbadoramente diferente de las expectativas y fantasías de la adultez temprana, durante la cual usualmente se hace la primera decisión

---

<sup>1</sup>Curtis Pesmen, *When a Man Turns Forty: The Ultimate Midlife Manual* (Emmaus PA: Rodale Press, 1999), 20.

sobre el cónyuge y la carrera”.<sup>1</sup> Para Osherson “Llegar a un arreglo con el ego perdido en esta forma discrepante es la tarea central de la vida media”.<sup>2</sup> El arreglo con el ego perdido se funda en el conocimiento de uno mismo y la nueva la identidad que posteriormente se manifestará con nuevas decisiones y acciones.

Bianchi propone que durante la vida media en algún sentido el “ego muere”: “Así que no es sólo la muerte del ego lo que nos asusta, sino la mortalidad de las ilusiones, los mitos por los cuales vivimos.”<sup>3</sup> Bianchi se refiere a los sueños juveniles, que anhelamos alcanzar, y que en la vida media se están desvaneciendo mientras “muere el ego”.<sup>4</sup>

Varios de los autores, aunque parecen discrepar respecto a los cambios que experimenta el ego durante la crisis de la vida media, coinciden en que el ego se afecta seriamente, y que es inevitable enfrentar una crisis de identidad.

Para Levinson, “experimentar los peligros y las posibilidades de este periodo es, abrir una caja de pandora de fantasías y ansiedades subconscientes”, pero a la vez se debe “tratar con la mortalidad” y entrar en un proceso de “llorar por la muerte del ego de la juventud, para que el ego sea hecho completo”.<sup>5</sup>

Brewy y Brennan subrayan: “en este proceso aunque al comienzo el consciente y el subconsciente parecen estar en conflicto el uno con el otro (a veces incluso pareciendo

---

<sup>1</sup>Osherson, 2.

<sup>2</sup>Ibíd.

<sup>3</sup>Bianchi, 18.

<sup>4</sup>Ibíd.

<sup>5</sup>Levinson, 26.

mortales enemigos), ellos son esencial y gloriosamente partes de un todo, creando un yo genuino, una verdadera personalidad”.<sup>1</sup>

Partiendo de un conocimiento auténtico de sí mismos, los que son afectados por la crisis de la vida media; pueden reestructurar su identidad y lograr que su vida se desarrolle de acuerdo a sus aptitudes naturales, y el potencial con el que Dios los creó.

### Segundo Consejo: Cuide su Cuerpo

Durante la vida media es de fundamental importancia que se entienda lo que ocurre con el cuerpo porque se manifiestan señales visibles de envejecimiento, y ocurren diversos cambios fisiológicos; es el tiempo de realizar ajustes en el estilo de vida.

#### **Entienda mejor su Cuerpo**

Durante la vida media ocurren notables cambios físicos en las personas. Gordon Ehlers y Jeff Miller testifican: “Los pecados de nuestra juventud malgastada están definitivamente alcanzándonos. Todas las pizzas y cervezas, cigarrillos y drogas (si solíamos usarlas), y el castigo físico general, o benigna negligencia, que hacíamos pasar a nuestro cuerpo retornan para cazarnos”.<sup>2</sup>

Goldstein y Landau aseveran:

Una aguda concienciación acerca de los cambios físicos provocados por el envejecimiento, en efectividad, apariencia, y salud, es el más poderoso ingrediente en la vida media. Los recordatorios se encuentran en todas partes; empezamos a evitar el manejar en la noche por cansancio de la vista; no podemos quedarnos hasta tarde en las fiestas; no podemos dormir después de hacer ejercicio duro. Los cabellos grises y las líneas faciales parecen multiplicarse cuando miramos al espejo, o los cabellos

---

<sup>1</sup>Brewy y Brennan, 50.

<sup>2</sup>Gordon Ehlers y Jeff Miller, *Facing your Fifties: Every Man's Reference Guide to Mid-Life Health* (New York: M. Evans, 2002), 6.

desaparecen a un ritmo alarmante. Cuesta más trabajo librarse de las libras extras. El dolor intenso en la espalda llega a ser un compañero familiar.<sup>1</sup>

La vida media es el tiempo de cosechar la siembra de la primera mitad de la vida, pero también el tiempo de tomar conciencia de los cambios drásticos en el organismo, y de que se necesita hacer ajustes en la dieta, en las actividades, en el descanso, en la apariencia, y quizás en otras áreas de la vida si se han de revertir los efectos del envejecimiento, y entrar a la segunda mitad de la vida con un cuerpo y mente saludables.

### **Haga Ejercicio Físico**

No se puede sobreestimar la importancia del ejercicio físico en la vida de los seres humanos. El ejercicio es particularmente importante para las personas que son afectadas por episodios de crisis o depresión.<sup>2</sup>

Christine Carter Schaap, argumenta: “La primera y principal razón para incorporar el ejercicio en nuestro programa diario es porque libera endorfinas en nuestro cuerpo. Las endorfinas reducen el estrés al crear un estado de euforia similar al que se alcanza tomando drogas opiáceas”.<sup>3</sup>

James Watson, uno de los descubridores del DNA, declaró: “El ejercicio produce endorfinas, las cuales constituyen una morfina endógena y hacen que uno se sienta fantásticamente bien si su estado es normal o mejor cuando se encuentra mal... Una sesión de ejercicios realizados a conciencia es la idea más fabulosa que puedo imaginar

---

<sup>1</sup>Ross E. Goldstein y Diana Landau. *Fortysomething: Claiming the Power and Passion of Your Midlife Years* (Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1990), 136.

<sup>2</sup>Linda Knittel, *Vence la depresión: Cómo mejorar el estado de ánimo y reducir el cansancio* (Madrid: Ediciones Nowtilus S. L., 2007), 153, 155.

<sup>3</sup>Christine Carter Schaap, *Survive your Wife's Midlife Crisis* (Rockford, MI: Vineyard Enterprises, 2007), 35, 36.

cuando estoy deprimido, y no es divertido llevarlo a práctica, pero después de esto me siento mil veces mejor”.<sup>1</sup>

Conway presenta los beneficios psicológicos del ejercicio al colocarlo como factor número uno en su recuperación de los impactos de la crisis de la vida media; él testifica que “el ejercicio físico parecía aclararle la mente y quitarle la tensión emocional”.<sup>2</sup>

Herant Katchadourian, afirma: “Las personas activas físicamente reportan menos ansiedad y depresión, más autoconfianza, y mayor habilidad para enfrentar los efectos del estrés psicológico.”<sup>3</sup> Katchadourian, indica que hacer para lograr estos beneficios:

El ejercicio debe ser riguroso, sistemático, y de tal modo habitual que pueda incrementar la capacidad de trabajo del cuerpo o condición física. Los beneficios son el resultado directo del aumento del metabolismo requerido para suplir energía a los músculos, así que el ejercicio más efectivo consiste en las contracciones rítmicas de músculos grandes que ocurren al caminar, subir montañas, correr, haciendo ciclismo, esquiendo, nadando, y realizar otros juegos y deportes activos, como también a través de ejercicio vigoroso en el trabajo de la casa.<sup>4</sup>

El resultado de un estudio de 30 años, del *Southwestern Medical Center de la Universidad de Texas*, ofrece esperanza a los que empiezan a hacer ejercicio físico moderado pero consistentemente durante la vida media, aun años después de haber perdido su buena condición física; porque el ejercicio puede restaurar la capacidad aeróbica del cuerpo a niveles de jóvenes adultos. Ese mismo estudio muestra también los terribles efectos de la inactividad.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup>Andrew Solomon, *El Demonio de la depresión* (México, D. F.: Ediciones B, 2002), 172, 173.

<sup>2</sup>Conway, 325.

<sup>3</sup>Herant Katchadourian, *Fifty: Midlife in Perspective* (New York: W. H. Freeman, 1987), 49.

<sup>4</sup>Ibíd., 49.

<sup>5</sup>Ron Winslow, “Study Shows Even Moderate Exercise Can Reverse Aging's Effects by Years”, *Wall Street Journal*, 8 de mayo 1990.

Como parte del estudio de *Southwestern Medical Center*, realizado en 1966, cinco jóvenes saludables de 20 años se comprometieron a permanecer en cama por 20 días seguidos, para después realizar ejercicios físicos intensos. Fueron tan dedicados a la inactividad que usaban sillas de ruedas para ir al baño. Después de esos días uno de ellos apenas podía caminar a su auto.<sup>1</sup>

Tres décadas después, los mismos hombres que participaron del estudio, ahora en sus años cincuenta, se comprometieron a tener un seguimiento del estudio. Los investigadores quedaron sorprendidos con los resultados: 20 días de inactividad habían hecho más daño a la capacidad aeróbica de los hombres que 30 años de envejecimiento. Después de seis meses de un programa de ejercicios físicos moderados pero intensos, los hombres de 50 años recuperaron sus capacidades aeróbicas a niveles similares a cuando empezaron el estudio hacía 30 años.<sup>2</sup>

Pesmen, recomienda que los individuos en la vida media conozcan el máximo de su capacidad funcional aeróbica, “la máxima cantidad de oxígeno procesado por su corazón, pulmones, y sistema vascular durante la cúspide del ejercicio físico”, porque permite medir el creciente progreso del entrenamiento físico.<sup>3</sup>

Refiriéndose a los síntomas de decadencia que se presentan hacia los cincuenta años, Ehlers y Miller escribieron: “Ahora, nos quejamos, leemos extendiendo el brazo. Estamos rígidos y nos duelen áreas que no sabíamos que existiesen, los músculos están desvaneciéndose casi tan rápido como nuestros cabellos. Si perdemos un par de horas de

---

<sup>1</sup>Ibíd.

<sup>2</sup>Ibíd.

<sup>3</sup>Pesmen, 93, 94.

sueño, no podemos hacer mucho al día siguiente”.<sup>1</sup> De acuerdo con el estudio del *Southwestern Medical Center*, el ejercicio moderado y consistente puede proporcionar una respuesta adecuada para este cuadro sombrío y pesimista.

Pesmen recalca que “los beneficios del ejercicio van más allá de lo físico y lo psicológico, porque en lo profundo de la mente de cada persona está el hecho de que al hacer ejercicio vivirá más por más tiempo y podrá revertir los efectos del envejecimiento, y burlarse del tiempo”.<sup>2</sup> Los beneficios del ejercicio son evidentes en Hunza, donde un gran porcentaje de los ciudadanos superan los 100 años. El Doctor Jay M. Hoffman, quien visitó Hunza, en búsqueda de los secretos de su longevidad reportó:

La resistencia de esta gente no se puede describir con palabras. De hecho, hombres de más de cien años de edad fueron observados subiendo a las montañas como si fueran hombres de cincuenta”. “Es interesante observar a estos hombres trabajando, y notar su casi increíble resistencia. Esto no sólo se aplica a los varones. Las mujeres también muestran esta cualidad, mientras trabajan duro en los campos con los varones. Ellas también realizan una tremenda cantidad de ejercicio. Este ejercicio natural a campo abierto es un factor que contribuye a conservar a la gente de Hunza en buena apariencia y buena salud.”<sup>3</sup>

### **Cuide su Apariencia**

La apariencia personal, debiera ser valorada como un recurso valioso al luchar con señales de decadencia corporal y con el cuestionamiento de la identidad.

McMillan aconseja acerca de la apariencia:

Si usted o su esposo están pasando por la crisis de la vida media es especialmente importante que presten atención a sus cuerpos. . . . Usar la vieja excusa ‘si realmente me ama me aceptará como soy’ es ser irrealista y nada más que una acto de negligencia. He visto a muchas mujeres usar esa excusa hasta que la vida media les

---

<sup>1</sup>Ehlers y Miller, 4, 5.

<sup>2</sup>Pesmen, 99.

<sup>3</sup>Jay M. Hoffman, *Hunza: 15 Secrets of the World's Healthiest and Oldest Living People* (Escondido, CA: Professional Press Publishing Association, 1973), 125, 126.

costó sus esposos. Luego, maravilla de maravillas, ellas parecen encontrar la motivación para poner su cuerpo en forma para atraer a otro hombre.<sup>1</sup>

McMillan, amplía: “Algunas personas actúan como si se fuera ‘más espiritual’ verse viejo y anticuado. De hecho, en este tiempo cuando tu esposo podría estar luchando contra la atracción de mujeres más jóvenes, usted le está haciendo un favor a su matrimonio luciendo más joven”.<sup>2</sup>

“¡La apariencia importa!”, proclama Carter, y aconseja a los casados: “¡Muéstrale a tu esposa que te importa! Encuentre si hay algo que le gustaría que tú probaras, y hazle saber que te estás vistiendo para ella y no para atraer la atención del sexo opuesto” “¡ve a hacerte un *makeover*! actualiza tu ropero, consigue un nuevo estilo de peinado, cambia tus anteojos o considera alternativas, haz ejercicio, practica higiene personal”.<sup>3</sup>

Shellenbarger observa: “Para muchas mujeres de edad media, la apariencia y el peso llegan a ser una preocupación frustrante. Las mujeres se preocupan más que los hombres en esta etapa acerca de su peso y su forma corporal, y tienden a ser mucho más críticas de su apariencia y negativas en su propia autoevaluación”.<sup>4</sup> Ross subraya: Para mucha gente, y de manera tradicional para la mujer, la apariencia es el componente de la identidad más amenazado por la vida media”.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup>McMillan, Ibíd.

<sup>2</sup>Ibíd., 111.

<sup>3</sup>Carter, 35, 36.

<sup>4</sup>Shellenbarger, 76.

<sup>5</sup>Ross, 130.



Considerando que la apariencia es muy importante durante la vida media, Carter asegura: “El beneficio secundario añadido al incorporar el ejercicio dentro de la vida diaria es que las personas llegarán a ser más saludables y atractivas, y que aumentará su autoconfianza, reduciendo su dependencia en otros para sentirse bien”.<sup>1</sup> Esta relación entre el ejercicio y la apariencia puede ser un factor motivador adicional para que los adultos de mediana edad comiencen un programa regular de ejercicios físicos.

El entendimiento de lo que ocurre con el cuerpo cuando las facultades declinan, y tomar cuidado de la salud, ayudarán al proceso de renovación del individuo. Dedicar tiempo para el ejercicio físico y otros factores relacionados con la salud, como la dieta y el descanso, y cuidar la apariencia serán de gran importancia para enfrentar la segunda mitad de la vida con optimismo.

### Tercer Consejo: Renueve su Relación Matrimonial

La renovación de la relación matrimonial es una tarea imprescindible de la vida media. Este es el periodo cuando los varones experimentan síntomas de decadencia gradual de su virilidad y las mujeres enfrentan los rápidos y variados cambios provocados por la menopausia.

### **Adáptese a los Cambios**

La vida media es un periodo de evaluación, de consideración del futuro, y de grandes cambios; por esas razones el matrimonio que constituye una relación dinámica, debe adaptarse a las nuevas condiciones que le presenta el proceso. Steve Brody:

---

<sup>1</sup>Carter, 36.

“propone que un matrimonio exitoso en la vida media, requiere de uno de los bloques básicos de construcción de la salud mental: la habilidad de adaptarse al cambio”.<sup>1</sup>

Los cambios más importantes que necesitan hacer las parejas son los que corresponden a su relación íntima, y la adaptabilidad permitirá que ambos cónyuges estén dispuestos a suplirse mutuamente sus necesidades. Brody sugiere: “Comparta sus sentimientos con su pareja. Esto es crucial si usted quiere mantener la intimidad”.<sup>2</sup>

Las parejas en la vida media, sin embargo, necesitan más que mantener su intimidad, necesitan intensificarla. Ellos necesitan entender que su ajuste sexual tendrá relación con la historia total de su vida matrimonial, y que necesitan una comunicación de más profundo nivel emocional, para lograr enfrentar los problemas juntos. Peterson asegura que “si hay apertura entre esposo y esposa de modo que los temores y necesidades se puedan compartir abiertamente, se pueden encontrar respuestas apropiadas”.<sup>3</sup>

Un diálogo profundo, cada vez más íntimo puede ayudar a la pareja a asimilar sus cambiantes necesidades y a adaptarse a los diferentes cambios físicos y emocionales que ocurren en la vida media.

### **Entienda la Menopausia y la Andropausia**

El termino “menopausia” define claramente los cambios que experimentan las mujeres al cesar permanentemente su menstruación, con todas sus correlaciones fisiológicas, la declinación de estrógenos, y el proceso lento de envejecimiento del

---

<sup>1</sup>Steve Brody, *Renew your Marriage at Midlife* (New York: G. P. Putnam’s Sons, 1999), 70.

<sup>2</sup>Ibíd., 33.

<sup>3</sup>Peterson, 101.

sistema reproductivo;<sup>1</sup> pero no existe un término para definir lo que experimentan los varones al entrar en un periodo de cambios hormonales. Sheehy considera que la frase “menopausia masculina”, no es apropiada, porque no ofrece una descripción exacta de lo que les pasa a los varones, quienes no sufren un cambio hormonal acelerado.<sup>2</sup>

El doctor Edmond C. Hallber, un profesor de Cal State, Los Angeles, California, ha dado otro nombre a los cambios de vida del varón. Él le llama la “metapausia”. Hallber sugiere que la vida media es un tiempo para detenerse y reflexionar.<sup>3</sup> El endocrinólogo de la Clínica Mayo, Todd Nippold, al igual que otros expertos en la crisis de la vida media, prefiere el término “andropausia”, pero aclara que hay diferencias con la menopausia: En la mujer, la ovulación cesa y las hormonas femeninas tienen un gran descenso en relativamente poco tiempo. En los varones, hay una gradual declinación en la producción de hormonas masculinas”.<sup>4</sup> Guízar usa la expresión “crisis de la andropausia” para referirse a la crisis de la vida media de los varones.<sup>5</sup>

El varón y la mujer necesitan conocer los cambios hormonales que ocurren en sus organismos. Polston y Golant explican: “Las mujeres experimentan una rápida declinación del estrógeno durante la menopausia, mientras los varones experimentan una disminución continua de testosterona”.<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup>Sheehy, *New Passages: Mapping your Life Across Time*, 201.

<sup>2</sup>Ibíd., 294.

<sup>3</sup>Ray W. Ragsdale, *The Mid-Life Crises of a Minister* (Waco, TX: Word Books, 1978), 34.

<sup>4</sup><http://www.mayoclinic.com/health/male-menopause/MC00058> (consultado: 17 de diciembre, 2008).

<sup>5</sup>Guízar, 77.

<sup>6</sup>Betty L. Polston y Susan K. Golant, *Loving Midlife Marriage: A Guide to Keeping Romance Alive from the Empty Nest through Retirement* (New York: John Wiley, 1999), 139.

La identificación de las causas biológicas de los cambios que están experimentando las personas durante la vida media, les ayudará a ser más cuidadosos consigo mismos y más sensibles a las necesidades de sus cónyuges.

### **Intensifique la Intimidad Emocional y Sexual**

Tim y Beverly Lahaye, después de décadas de experiencia como consejeros familiares, entrevistas con especialistas, y de haber realizado encuestas a 3,000 parejas cristianas, identificaron varios principios de enseñanza acerca del sexo marital basados en la Palabra de Dios, sobre todo en 1 de Corintios 7:2-5:<sup>1</sup>

Pero a causa de las fornicaciones, cada uno tenga su propia mujer, y cada una tenga su propio marido. El marido cumpla con la mujer el deber conyugal, y asimismo la mujer con el marido. La mujer no tiene potestad sobre su propio cuerpo, sino el marido; ni tampoco tiene el marido potestad sobre su propio cuerpo, sino la mujer. No os neguéis el uno al otro, a no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparos sosegadamente en la oración; y volved a juntaros en uno, para que no os tiente Satanás a causa de vuestra incontinencia.

Los principios que los Lahaye presentan son los siguientes:

1. Ambos cónyuges tienen necesidades sexuales e impulsos que deben ser satisfechos en el matrimonio.
2. Cuando una persona se casa, él cede el control de su cuerpo a su pareja, lo mismo ocurre con ella.
3. Se prohíbe a ambos cónyuges el rehusar atender las necesidades sexuales de su pareja.
4. Dios aprueba el acto del matrimonio.

---

<sup>1</sup>Lahaye y Lahaye, 13.

Lahaye y Lahaye añaden: “La intimidad sexual es tan importante en el matrimonio que el único asunto que pudiera interferir con ella es un tiempo para la oración (1 Co 7:5).<sup>1</sup>

En el proceso de renovación conyugal debiera considerarse los principios bíblicos, tomando en cuenta que Dios es quien instituyó el matrimonio. En la sociedad moderna los principios de las Sagradas Escrituras suelen ignorarse debido a la influencia de filosofías seculares como la ética situacional<sup>2</sup> y el humanismo secular,<sup>3</sup> usadas como guías para tomar decisiones morales.

De acuerdo a Petersen: “La filosofía de Hugh Hefner, creador de la revista Playboy, no tiene nada que decir a aquellos cuyo amor es largo y arraigado en el pasado. Porque es en esa larga interacción de mente, ánimo, y vida que el amor se desarrolla. Y es en las recompensas y compromisos del amor que la seguridad y el contentamiento descansan”.<sup>4</sup> Petersen desaprueba a Hefner señalando que presenta una visión superficial de la intimidad.<sup>5</sup>

Lahaye y Lahaye admiten que se han escrito muchos libros sobre sexualidad dirigidas hacia la multitud de *baby-boomers*, pero advierte que estos defienden prácticas contrarias a los estándares bíblicos. Además expresan su preocupación porque estos

---

<sup>1</sup>Ibíd., 14, 15.

<sup>2</sup>Jospeh F. Fletcher, *Situation Ethics; The New Morality*, 2ª ed. (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 1997), 2-6.

<sup>3</sup>Michael Allen Gillespie, *The Theological Origins of Modernity* (Chicago, IL: University of Chicago Press, 2008), 72, 73.

<sup>4</sup>Peterson., 82.

<sup>5</sup>Ibíd.

libros muestran que las personas que se están divirtiendo en la cama después de la edad de cuarenta, son solamente parejas que no son casadas.<sup>1</sup>

La vida media es una época en que ocurren muchos amoríos. “La mujeres típicamente tienen amoríos por comunicación e intimidad emocional, mientras que los hombres buscan novedad sexual y variedad”.<sup>2</sup> En esta etapa, los cónyuges necesitan proponerse suplir sus necesidades emocionales e intensificar su intimidad.

Conway describe el método de los terapeutas sexuales Masters y Johnson: “tratando de ayudar a una pareja a reestablecer sus relaciones sexuales, se concentran en reconstruir la relación emocional antes que la física. Estos terapeutas han encontrado que cuando la presión del desempeño sexual se evita y el énfasis es transferido hacia la relación, el interés sexual regresa en la pareja”.<sup>3</sup> El *modus operandi* de estos terapeutas revela el orden de prioridad de los aspectos fundamentales de una relación matrimonial adecuada: primero emocional y después sexual.

Barry W. McCarthy y Michael E. Metz afirman sobre la intimidad en la vida media: “Durante tus cuarentas y cincuentas, las ansiedades comúnmente se centran en los cambios físicos y lo que significan sexualmente. Con la madurez de la vida media, frecuentemente surgen preguntas sobre la carrera, el significado de la vida, y la más profunda integración de la sexualidad dentro de tu relación íntima”.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup>Lahaye y Lahaye, 17.

<sup>2</sup>Brody, 208.

<sup>3</sup>Conway, 233.

<sup>4</sup>Barry W. McCarthy y Michael E. Metz, *Men's Sexual Health: Fitness for Satisfying Sex* (New York: CRS Press, 2007), 136.

Polston y Golant recomiendan: “Con todos los cambios y pérdidas que ocurren en la vida media, usted y su pareja debieran buscarse el uno al otro más que nunca”. “Una reconciliación sexual en este tiempo puede ser un acto sanador de renovación, de recuperación, y de rejuvenecimiento”.<sup>1</sup>

### **Sea Tierno y Afectuoso**

Polston y Golant abogan por la ternura en el matrimonio diciendo: “cónyuges que son gentiles, bondadosos, amorosos, y quienes hacen que su pareja se sienta importante contribuyen más positivamente a la relación matrimonial que los que no lo son. . . los primeros pasos en el camino hacia una vida sexual mejor son el afecto y la ternura, no del erotismo”.<sup>2</sup> Cuando el cuerpo está declinando el afecto y la ternura se convierten en elementos trascendentales de la relación marital.

Según Katchadourian: “Si la pareja se ha mantenido junta hasta la vida media, la relación sexual debiera llegar a ser una zona no militarizada”.<sup>3</sup> Es decir, que no debiera ser más un campo de batalla, sino un área de armonía y paz.

Polston y Golant sugieren: “Las mujeres. . . anhelan ser reconocidas. Dígle a su esposa lo que encuentra interesante y atractivo en ella, usted podría decir, ‘tu piel es tan suave’, o ‘me gustan tus manos’ mientras la acaricia. Una palabra de alabanza puede ayudar a los dos a tener una gran experiencia”.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Polston y Golant, 135.

<sup>2</sup> Ibíd., 145.

<sup>3</sup> Katchadourian, 74.

<sup>4</sup> Polston y Golant, 137.

A aquellos que no hacen un plan deliberado para crear oportunidades para sus relaciones sexuales, Katchadourian aconseja, “Si desea mantenerse sexualmente activo, debe tener actividad sexual. Los hombres y las mujeres que se mantienen sexualmente activos tienen más probabilidades de retener su vigor sexual e interés hasta los años avanzados, otra ilustración del viejo adagio: úsalo o piérdelo”.<sup>1</sup>

Brody recomienda algo que le puede parecer insólito a muchas parejas: “Ponga las relaciones sexuales en su calendario”. Aunque esto parece muy formal, él fundamenta su sugerencia al argumentar: “Si eso suena muy reglamentado, considere que durante el cortejo, usted separó un tiempo para salir a las citas juntos, ¿lo hizo? Antes que matar la experiencia, cuando planeas una cita aumenta tu excitación, porque usted mira hacia adelante, con expectación romántica y a veces erótica”.<sup>2</sup>

Las maneras en que los cónyuges suelen acercarse el uno al otro, pueden variar, pero los principios que funcionan son siempre los mismos: adaptación al cambio, comunicación a nivel emocional, sensibilidad, trato afectuoso y tierno, romanticismo y establecer prioridades para estar juntos en intimidad.

#### Cuarto Consejo: Renueve las Relaciones Amistosas

Las relaciones personales son factores importantes para una adecuada resolución de la crisis de la vida media. De acuerdo a Tizard: “Es solamente en buenas relaciones humanas de toda clase, en todos los niveles, que crecemos para sentirnos seguros en

---

<sup>1</sup>Katchadourian, 73.

<sup>2</sup>Brody, 218.



nosotros mismos, libres de temores básicos, valorados y hechos libres para expresar espontáneamente todo lo que tenemos en nosotros para expresar”.<sup>1</sup>

En las buenas relaciones humanas expresamos nuestra identidad. Aparte de las relaciones familiares, es en las relaciones amistosas que esta expresión es más relevante y más profunda.

### **¿Tiene un Amigo?**

Conway, describe la necesidad de algunos de sus conocidos: “Varias personas que conozco están pasando por diferentes etapas de la crisis de la vida media. Una está involucrada en un romance, otro está en la corte de divorcios, a otro su esposa le ha abandonado, otros quieren cambiar sus trabajos o escapar. Cada uno de estos hombres ahora enfrenta la más grande pregunta que alguna vez se hubiere hecho, ¿tengo un amigo que pueda estar a mi lado?”<sup>2</sup>

Ray W. Ragsdale, observa “La tendencia natural, cuando la vida es sacudida por las crisis de la experiencia, es retirarse de la gente. . . . Este es el tiempo preciso cuando usted necesita amigos. Su urgencia aquí no es alguien que le dé consejo sino que le muestre amor. ¿Tiene un amigo o amiga que le ame? Busque a su amigo o amiga”.<sup>3</sup>

Daniel Levinson, nota que las amistades cercanas están notablemente ausentes durante la vida media.<sup>4</sup> Una de las consecuencias del individualismo de la década de los

---

<sup>1</sup>Tizard, 122.

<sup>2</sup>Conway, 311

<sup>3</sup>Ragsdale, 79.

<sup>4</sup>Levinson, 335.

sesenta es la desvalorización de las relaciones humanas con los consecuentes cambios respecto al concepto de la amistad en Norteamérica.

Suzanna M. Rose explica la importante función de los amigos:

Las amistades juegan un rol único y crucial en la vida de los adultos. La similitud de los amigos en términos de características y estilos de vida los capacitan bien para afirmar la identidad del uno al otro, evocar recuerdos, dar consejos, proveer socialización, compartir actividades de tiempo libre, y ayudarse con tareas que no son especializadas. Se espera que los amigos provean el compañerismo y apoyo emocional requeridos para enfrentar las pérdidas y transiciones del proceso de envejecimiento.<sup>1</sup>

### **Pruebe la Amistad antes de la Psicoterapia**

La desvalorización de la amistad parece a su vez haber provocado que una mayor cantidad de personas necesitan psicoterapia. Sparks advierte: “La gente que necesita amistad, pero opta por la psicoterapia como un sustituto comprado, recibe cuidado limitado y una parcial expresión de amor. Pero la psicoterapia está limitada por las necesarias restricciones de tiempo, lugar, y tareas. El tiempo es usualmente cincuenta minutos, el lugar es una oficina, y las tareas giran en torno al paciente o cliente, no al terapeuta”.<sup>2</sup>

Habrán casos en que la psicoterapia sea no solamente necesaria sino también imprescindible, pero la psicoterapia es un pobre sustituto para la amistad desinteresada, con la desventaja adicional de que apunta hacia una culminación de la relación terapeuta paciente, mientras la amistad puede durar indefinidamente y puede ser incondicional.

---

<sup>1</sup>Varda Muhlbauer y Joan C. Chrisler, eds., *Women Over 50: Psychological Perspectives* (New London, CT: Springer, 2007), 114.

<sup>2</sup>Sparks, 55.

Tizard considera que “un ser humano debe indudablemente tener a otro ser humano con quien conversar sobre sus problemas personales” y que “hay una vasta cantidad de real, a menudo irreconocida, psicoterapia lograda en la vida diaria en las buenas amistades, buenos matrimonios, y buenas experiencias sociales y religiosas”.<sup>1</sup>

Sparks contrasta la amistad con la psicoterapia al sostener: “Los amigos, por otro lado pueden disfrutar de estar juntos a menudo sin otro propósito que estar presente el uno para el otro. A diferencia de la relación de terapeuta a cliente, ellos podrían no tener otra tarea clara o meta”.<sup>2</sup> Tener alguien cerca, en momentos difíciles, es una de las grandes necesidades de los individuos durante la vida media.

Los amigos son importantes por el simple hecho de ser capaces de escuchar sin emitir juicios contra las personas, por aceptar a otros incondicionalmente, y por estar presentes cuando se necesita su apoyo emocional. El sabio Salomón declaró: En todo tiempo ama el amigo, Y es como un hermano en tiempo de angustia (Pr 17:17).

### **Establezca Amistades Íntimas**

El psiquiatra Víctor Frankl, afirma: “Pensar que nosotros podemos sobrevivir como seres humanos sin el vital contacto humano que viene a través de la familia y los amigos es la fantasía de un tonto. Creer que podemos detener el colapso de la gente y las instituciones en nuestra sociedad capacitando más profesionales y gastando más dinero es locura”.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup>Tizard, 120.

<sup>2</sup>Sparks, 55.

<sup>3</sup>Ibíd., 32.

Sparks, considera que en las relaciones amistosas hay una comunicación emocional intensa, él sostiene: “Los amigos pueden enfocarse en estar cercanos y compartir sentimientos y sueños, todo aquello que es realmente el corazón de la intimidad de todos modos”.<sup>1</sup> Bianchi manifiesta: “las transiciones de la vida media proveen la oportunidad de mover las relaciones íntimas y amistosas a niveles más profundos.”<sup>2</sup>

Goldstein y Landau comentan: “Ofrece gran consuelo saber que otros pasan por procesos similares y sufrimiento similar; ese conocimiento puede hacerlo más valiente y conducirlo a encontrar más recursos. La redes de compartir, contruidos por personas que están viviendo la etapa de la vida media es el marco de una exitosa resolución”.<sup>3</sup>

Jesús dejó un maravilloso ejemplo de amistad en su relación con Lázaro, Marta y María. El evangelista Juan escribió que Jesús amaba a estos tres hermanos, usando la palabra griega: *ágape*, que expresa el amor altruista; pero también dice que Jesús se refirió a Lázaro como un “amigo” (Ju 11:5-11). Jesús además estableció las bases para la amistad genuina, al hablar del segundo y grande mandamiento en la ley, citando el antiguo testamento, él declaró “Amarás a tu prójimo como a ti mismo”. Una vez más Jesús usó la palabra *ágape*, y la implicación de su afirmación es que los seres humanos tenemos que amarnos a nosotros mismos antes que podamos entablar otras relaciones personales.

El sabio Salomón dejó como legado este principio fundamental de la amistad: “El hombre que tiene amigos debe ser amistoso” (Pr 18:24). Las personas que están

---

<sup>1</sup>Sparks, 121.

<sup>2</sup>Bianchi, 76.

<sup>3</sup>Goldstein y Landau, 124.

enfrentado la crisis de la vida media, deben hacer un esfuerzo intencional para acercarse a los que pueden compartir sus intereses y necesidades, de tener un grupo de apoyo, y debieran desarrollar la amistad íntima de por lo menos una persona en la que puedan confiar.

#### Quinto Consejo: Descubra su Verdadera Vocación

Durante la vida media es de particular importancia que las personas busquen realizar un trabajo que esté en función de sus aptitudes naturales y su vocación; porque el trabajo tiene relación con la identidad.

#### **El trabajo y la Identidad**

Según Bianchi: “Para entender cuán profundamente la ocupación contribuye a la identidad en nuestra cultura, sólo tenemos que observar el trauma extremo que la pérdida de trabajo provoca a las personas en vida media”. Este criterio en cuanto a la relación entre la ocupación y la identidad es compartido, posiblemente, por todos los especialistas en la crisis de la vida media.<sup>1</sup> Bianchi señala además: “En adición a las amenazas económicas al ego y a la familia, la pérdida del trabajo estremece el sentido de autoconfianza y autoestima del trabajador. Para muchos el significado de la vida depende del trabajo, cuando se pierde el trabajo el significado de la existencia es puesto en peligro”.<sup>2</sup> En base a estas afirmaciones podemos concluir que la relación de un individuo con su trabajo y/o vocación, afecta todas las esferas de su vida.

---

<sup>1</sup>Bianchi, 28.

<sup>2</sup>Ibíd.

Jim Conway, advirtió: “Muchas de las esposas no captan la intensidad del terror que su esposo siente respecto al trabajo. . . para él su trabajo es una expresión de su dignidad, y si el pierde su trabajo pierde su dignidad”.<sup>1</sup>

Conway, comparte su vivencia después de experimentar personalmente, el estar sin trabajar por ocho meses, como ministro, para lo cual se había preparado en el seminario: “Un hombre sin trabajo es un hombre sin identidad. . . la infelicidad con su trabajo o el temor de perder su trabajo puede provocar efectos físicos y emocionales tales como úlceras, colitis, impotencia, o un colapso nervioso”.<sup>2</sup>

### **Supere la Desilusión**

De acuerdo a Bianchi: “Aquellos que no han alcanzado sus metas vocacionales tienden a culpar a circunstancias externas o a pobres decisiones de trabajo en la vida temprana. La desilusión puede conducir a un enfrentamiento resignado, una tediosa movilidad. A causa de las necesidades de la familia, falta de educación, falta de visión personal y valor, ellos se mantienen durante los años de vida media en sus carreras”.<sup>3</sup> Bianchi, reconoce que la desilusión alcanza incluso a algunos que han logrado o sobrepasado el éxito que habían proyectado en su juventud.<sup>4</sup> Muchos profesionales después de dedicar años a una profesión deciden, aparentemente de un momento a otro, que deben dedicarse a otra carrera.

---

<sup>1</sup>Conway, 248.

<sup>2</sup>Ibíd.

<sup>3</sup>Bianchi, 27.

<sup>4</sup>Ibíd.

Tomando en cuenta que no se han alcanzado las metas tempranas, o que las metas son ahora diferentes, los individuos necesitan tomar una decisión en relación con su trabajo o la carrera de su vida.

## **Cambie de Trabajo**

Goldstein y Landau aconsejan a los que están tomando esa decisión mayor de cambiar de trabajo o carrera:

Trate de seguir este plan general para decidir si va a dejar un trabajo. Primero, identifique tan específicamente como sea posible qué le molesta de su trabajo. ¿Es el trabajo aburrido, o usted está abrumado? ¿Ha llegado a la cumbre, o está siendo empujado a un rol que le niega satisfacción personal? ¿Tiene resentimiento contra sus superiores o se siente desoído por ellos? En seguida, trate de separar cuánto de su insatisfacción es externa y viene de la situación en su trabajo, y cuánto es interno o relacionado con otros asuntos en su vida? ¿vienen algunos de los mismos sentimientos en ambos, su empleo y su vida familiar?<sup>1</sup>

Las personas que piensan cambiar la carrera de su vida debieran recordar que los cambios interiores no ocurrirán tan rápido como los exteriores; advierte William Bridges:

Las formas externas de nuestras vidas pueden cambiar en un instante, pero la orientación interior que nos coloca otra vez una relación vital con la gente y actividades toma tiempo. Esto no significa quedarte inmóvil mientras esperas la auto renovación. Pero quiere decir que tus compromisos, ya sea de la vieja situación que todavía no has dejado o la nueva situación en la que todavía no te has puesto como inversión, van a ser de alguna manera provisionales. Y quiere decir que no puedes acelerar el proceso interior.<sup>2</sup>

Las estructuras provisionales de Bridges, resultan una buena alternativa tomando en cuenta la ansiedad que experimentan los adultos ante los cambios de carrera o profesión. Esas estructuras pueden compararse a las que usan los constructores de edificios. Sirven un propósito específico y después son desarmadas. El usar estructuras

---

<sup>1</sup>Goldstein y Landau, 222.

<sup>2</sup>William Bridges, *Transitions: Making Sense of Life's Changes* (Cambridge, MA: Da Capo Press, 2004), 73.

temporales puede incluir trabajos temporales, o sencillamente arreglos razonables con la familia mientras dure la transición hacia el nuevo empleo o carrera, con la certidumbre de que es parte de un proceso hacia una estructura de vida permanente. Arlena S. Hirsch, propone: “La idea de empezar toda una nueva carrera a los 60, 70, e incluso los 80 puede parecer extraña al comienzo. . . usted será agradablemente sorprendido por cuán productivos y satisfactorios sus años tardíos llegarán a ser”.<sup>1</sup>

Polston y Golant, sabiendo que el matrimonio será afectado por los cambios de trabajo, aconsejan que las parejas sean instruidas sobre las transiciones de carrera, ella dice: “He encontrado, sin embargo, en muchas ocasiones, que las mujeres no captan la importancia del trabajo para los varones, y cómo su pérdida puede generar una crisis en ellos”.<sup>2</sup>

Como consecuencia del avance del movimiento de liberación femenina, muchos de los conceptos respecto a la identidad de la mujer están cambiando, en nuestros días, posiblemente muchas de las preguntas tocantes a la identidad de la mujer y su relación con su trabajo tengan respuestas similares a las de los varones.<sup>3</sup>

Rubin, afirma: “el asunto de la identidad, problemático para la mujer de cualquier edad, es traído al centro del escenario de la vida media. ¿Quién soy yo? Una vida entera de hacer lo que ellas se supone que deben hacer, de poner las necesidades y los deseos de

---

<sup>1</sup>Arlene S. Hirsch, *How to Be Happy at Work: A Practical Guide to Career Satisfaction*, 2ª ed. (Indianapolis, IN: JIST Works, 2004), 79.

<sup>2</sup>Polston y Golant, 166.

<sup>3</sup>Lesley Johnson y Justine Lloyd, *Sentenced to Everyday Life: Feminism and the Housewife* (New York: Berg Publishers, 2004), viii.



otros antes que los personales, da una particular urgencia y amargura a la pregunta.

¿Quién soy?”.<sup>1</sup>

Luego de responder a la pregunta acerca de su identidad tanto el varón como la mujer pueden optar por seguir su verdadera vocación, aunque esto signifique un ajuste mayor en su vida; de este modo podrán cumplir sus sueños, alcanzarán realización y podrán disfrutar de una segunda mitad de su vida llena de exultante satisfacción.

#### Sexto Consejo: Busque Renovación Espiritual

La crisis de la vida media es una crisis existencial, una crisis de significado, y una crisis con dimensión espiritual; la resolución de la misma es por lo tanto un camino de retorno a Dios, a la aceptación de su soberanía, que tiene como destino un renacimiento.

#### **Una Crisis de Fe**

Brewy y Brennan afirman: “La crisis de la vida media es una crisis de fe. La transición es a renacer. Para avanzar se necesita creer”.<sup>2</sup>

Grün afirmó, aludiendo a los conceptos de Tauler:

La crisis de la vida media zarandea los elementos de la vida humana de modo que uno puede refinarlos y reordenarlos. Desde la perspectiva de fe, Dios mismo es quien está trabajando en esta crisis. . . al mismo tiempo la crisis es el lugar para nuevos e intensos encuentros y experiencias con Dios. La crisis es una encrucijada decisiva en el camino de la fe”. “No se ve a menudo la gracia de Dios operando en la crisis, en la voluminosa literatura de la vida media”.<sup>3</sup>

Tripp a su vez sostiene:

---

<sup>1</sup>Rubin, 62.

<sup>2</sup>Brewy y Brennan, 114.

<sup>3</sup>Grün, 5.

La vida media tiene relación con las riquezas gloriosas de la gracia de Dios que me llama a mí en mi estado de perdición a encontrar algo mejor. Se trata de aprender en mi debilidad a encontrar la fuerza interior que es mía, porque el espíritu de Dios vive dentro de mí. . . . La vida media no es un tiempo para una fe cada vez más débil sino un tiempo de prueba que está designada a dejar mi fe en Cristo más fuerte que nunca.<sup>1</sup>

Brewy y Brennan, afirman: “La segunda mitad de la vida es una travesía hacia adentro y es de nuestra propia experiencia interior que nosotros lentamente aprendemos a discernir nuestros propios valores genuinos. Para Jung y para Teilhard, el encuentro con el misterio interior es un encuentro con el misterio de Dios. La persona en su ‘travesía interior’ está en búsqueda de la voluntad de Dios para él o para ella”.<sup>2</sup>

Charles M. Sell presenta la necesidad de una guía externa para la travesía interior: “Tenemos una Palabra fuera de nosotros para guiarnos. La palabra, no nosotros, es la lámpara a nuestros pies y la lumbrera a nuestro camino. . . . Aunque ciertos deseos interiores y valores están de acuerdo con los propósitos de Dios la verdadera guía es externa, fundamentada en la revelación de Dios”.<sup>3</sup>

Si la crisis de la vida media es “una crisis de fe”, “un viaje interior”, “un encuentro con Dios”, luego es una crisis que tiene relación con una dimensión espiritual, esto se observa claramente en el clamor del salmista:

Debilitó mi fuerza en el camino  
y acortó mis días.  
Dije: 'Dios mío, no me lles en la mitad de mis días'.  
¡Tus años duran por generación y generación! (Sal. 102:23, 24).

---

<sup>1</sup>Tripp, 347.

<sup>2</sup>Brewy y Brennan, 89.

<sup>3</sup>Charles M. Sell, *Transitions through Adult Life* (Grand Rapids, MI; Zondervan, 1991), 131.

## La Renovación Espiritual

Según Tripp: Las sagradas escrituras ayudan a entender tanto la naturaleza como el poder de la crisis de la vida media.<sup>1</sup> Tripp cita a San Pablo: “ya que cambiaron la verdad de Dios por la mentira, honrando y dando culto a las criaturas antes que al Creador, el cual es bendito por los siglos. Amén” (Ro 1:25). De acuerdo a Tripp: “Este pasaje es una advertencia para nosotros sobre el hecho de que hay una tendencia innata en cada ser humano de reemplazar lo espiritual con lo físico, de irse hacia la idolatría, en una trayectoria que nos aleja del Creador y nos lleva hacia la creación.”<sup>2</sup>

Predicando acerca de la parábola de la dracma perdida Tauler declaró:

Entre el hombre a esa casa, dejando fuera todo lo que es ego. . . . Cuando un hombre entra al interior de su casa en busca de Dios, la encuentra muy desordenada, porque es Dios quien le está buscando a él; y Dios actúa como el hombre que arroja una cosa a este lado y al otro buscando lo que ha perdido. Esto es lo que pasa en la vida interior cuando un hombre busca a Dios allí, porque allí está Dios buscándolo a él.<sup>3</sup>

Después de que el rey David se hundiera profundamente en el remolino de la crisis de la vida media, cometiera adulterio con Betsabé y mandara matar a su esposo, elevó la siguiente oración:

¡Crea en mí, Dios, un corazón limpio,  
y renueva un espíritu recto dentro de mí!  
No me echés de delante de ti  
y no quites de mí tu santo espíritu.  
Devuélveme el gozo de tu salvación  
y espíritu noble me sustente. (Sal. 51 10-12).

---

<sup>1</sup>Tripp, 94.

<sup>2</sup>Ibíd.

<sup>3</sup>Elliot, 419.

David le pidió a Dios una transformación, una renovación interior y le suplicó además que no le quitara el recurso más poderoso para enfrentar la crisis espiritual que estaba sufriendo: el Espíritu Santo.

Brody señala que la vida media puede provocar un resurgimiento de la vida espiritual: “Es a menudo este crecimiento repentino de espiritualidad que provee la clave para la exitosa transición y renovación durante los años medios. El renombrado siquiatra Carl Jung dijo una vez que no había atendido a un paciente cuyo sanamiento, en el análisis final, no haya venido de algún gran entendimiento espiritual”.<sup>1</sup>

Las Sagradas Escrituras presentan el fundamento de la identidad del hombre: “Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó” (Gn 1:27). Los seres humanos deben llegar a la conclusión de que su identidad es otorgada por Dios. Los seres humanos son hijos de Dios. El trabajo, carrera o profesión puede proveer una identidad, el matrimonio puede contribuir a la misma; pero la identidad auténtica viene de Dios.

### **Busque a Dios en Oración**

Muchas personas que experimentan crisis emocionales no se sienten en condiciones de buscar ayuda de Dios, por eso Ragsdale afirma: “Ore si puede. Si es el centro del significado de la fe el que ha colapsado, puede ser que usted no pueda orar. Si no ha ocurrido esto, la oración es su mejor recurso. A menudo, sin embargo, cuando todo ha salido mal usted se enoja con Dios. Usted reclama ¿Por qué Dios ha permitido que mi vida esté tan arruinada? Quiere sacudir sus puños al

---

<sup>1</sup>Brody, 50.

cielo. De hecho esto puede ser algo apropiado”.<sup>1</sup> Para Ragsdale, el adulto que es consumido por sentimientos de hostilidad hacia Dios cuando nada parece salir bien, es como un niño que le dice a su padre: “te odio”. Pero se acerca a él.<sup>2</sup>

Es posible que algunas personas necesiten tiempo para librarse de su ira acumulada, o para reconocer su necesidad de buscar a Dios.

Janice Brewy, escribió acerca del significado de la oración personal:

La oración es un encuentro yo-tú con Dios. La oración es hambre de Dios. La oración es activa y pasiva, palabras y silencio, acción y quietud, Como un encuentro divino humano, la oración es interiorización de la encarnación. . . . Es un conociendo a Dios y un “no conociéndole”. La oración es un retiro con Dios en el ego consciente de uno; una regresión con Dios dentro de las profundidades subconscientes del yo. No hay lugar donde la oración es imposible.

Según la misma autora, a través de la oración el “yo” encuentra su significado:

En la vida media, el ego tiene convulsiones de muerte, necesita desesperadamente ser renacido en unión con el verdadero yo. El verdadero yo encuentra su origen en ser una imagen del creador. Tal mito acerca del yo le da significado trascendente. La oración es el medio para permitir que ese significado se impregne dentro de toda la personalidad. A través de la oración uno llega al yo, al reconocer su existencia en algo mucho más grande.<sup>3</sup>

Aunque la crisis de la vida media puede ser una etapa turbulenta en la experiencia de las personas, existen estrategias que pueden ayudarles a disminuir su impacto. A fin de que las personas que sufren esta crisis comprendan lo que ocurre a su alrededor y lo que ocurre dentro de ellos mismos, es crucial que sean instruidos respecto a algunos conceptos fundamentales de psicología, fisiología y otros aspectos relacionados con el

---

<sup>1</sup>Ragsdale, 79.

<sup>2</sup>Ibíd.

<sup>3</sup>Brewy y Brennan, 115.

ser. Además, deben ser orientadas respecto a su desarrollo espiritual considerando que es parte integral en la superación de cualquier crisis de la vida.

En base a dos conocimientos fundamentales: el del proceso de la crisis de la vida media, y lo que ocurre dentro de la persona que experimenta la crisis, se pueden considerar los consejos para enfrentar esta crisis y atenuar sus efectos devastadores.

Las emociones generadas por las pérdidas, durante la vida media, pueden ser aplicadas para propósitos constructivos. Usando las energías liberadas y con una sabiduría mayor que en la primera mitad de la vida la segunda mitad puede ser redirigida. La tragedia de crisis de la vida media en la experiencia de David, fue finalmente convertida por Dios en una bendición inmensurable para las subsiguientes generaciones, de la misma manera Dios puede obrar en las vidas de otras personas.

La naturaleza es un libro abierto para comprender algunas de las realidades más profundas y significativas de la existencia humana, por ello algunos escritores hablan de una “metamorfosis de la vida adulta”.<sup>1</sup> La vida media transmite un mensaje de decadencia y de mortalidad, pero la naturaleza nos enseña a través de la metamorfosis de los insectos que es necesario “morir” para “renacer”.<sup>2</sup>

Algo del ser humano muere durante la vida media y esto produce sufrimiento, y si en esos años difíciles sobreviene una grave crisis el dolor puede ser torturante; pero es necesario pasar por la experiencia de la crisálida: una muerte aparente, un periodo de oscuridad y silencio, de riesgos, y vulnerabilidad; para iniciar una nueva etapa en la vida.

---

<sup>1</sup>Gerzon, 173.

<sup>2</sup>Robert J. Faucett y Carol Ann Faucett, *Intimacy & Midlife: Understanding your Journey with Yourself, Others, and God* (New York: Crossroads, 1990), 64.

Durante la metamorfosis la oruga es transformada en un líquido espeso,<sup>1</sup> llamado “líquido viviente”.<sup>2</sup> Los evolucionistas no pueden explicar la metamorfosis de la oruga,<sup>3</sup> en la que el cuerpo del insecto se diluye y este se torna vulnerable.

¿Qué beneficio puede traer para un ser humano pasar por una crisis que puede hundir en la oscuridad de la depresión, y divagar por el “valle de sombra y de muerte”? La vida media es el tiempo en que los seres humanos deben vaciarse de sí mismos para presentarse tal cuales son, delante de Dios.<sup>4</sup>

Es el Creador quien obra el milagro en el interior de la crisálida, quien hace renacer a la oruga y la convierte en una mariposa que extiende lentamente sus alas a los rayos del sol, y después de unos instantes puede volar majestuosamente dejando atrás su vida terrestre de limitaciones y peligros.

Es Dios quien obra en el interior de las personas, llámese el ego o el subconsciente, para que estas puedan superar la crisis de la vida media, para que puedan “volar”, y cumplir el propósito por el cual fueron creados: “A todos los llamados de mi nombre. . . para gloria mía los he creado, los formé y los hice” ( Is 43: 7).

---

<sup>1</sup>Kim Todd, *Maria Sibylla Merian and the Secrets of Metamorphosis* (New York: I. B. Tauris, 2007), 12.

<sup>2</sup><http://www.creationscience.com/onlinebook/LifeSciences42.html> (consultado, 5 de febrero, 2008).

<sup>3</sup>Todd, 12.

<sup>4</sup>Grün, 9.

## CAPÍTULO IV

### LA CRISIS DE LA VIDA MEDIA EN LA IGLESIA ADVENTISTA HISPANA DE ONTARIO, CALIFORNIA

Este capítulo contiene información sobre la ciudad de Ontario, California, incluye datos demográficos y reseña histórica correspondiente; una reseña histórica de la Iglesia Adventista Hispana de Ontario. También contiene el desarrollo y aplicación de la encuesta sobre la crisis de la vida media, y el análisis de la encuesta aplicada a la iglesia de Ontario.

#### **La Ciudad de Ontario, California**

##### Información Demográfica

Según el censo nacional del año 2000, Ontario tenía una población de 158,007 habitantes. Los residentes de la ciudad estaban representados por 43,525 hogares y 34,689 familias. La densidad de la población era de 3,173.9 por milla cuadrada.<sup>1</sup> La página oficial de la ciudad, informa que la población actual es de 173,690.<sup>2</sup>

En el año 2000, la configuración racial de la ciudad fue de 30.83% caucásicos, 0.51% afroamericanos, 0.06% nativos americanos, 3.88% asiáticos, 0.37% de las islas

---

<sup>1</sup>La mayor parte de la información demográfica de la ciudad de Ontario, California, fue obtenida del U.S. Census Bureau: <http://quickfacts.census.gov/qfd/states/06/0653896.html> (consultado: 26 de mayo, 2009).

<sup>2</sup><http://www.ci.ontario.ca.us/index.cfm/21956/25750> (consultado: 26 de mayo, 2010).



del pacífico, 47.00% hispanos y 17.2% de otras razas. Del total de la población de 158,007 personas, 94,610 eran hispanos o latinos de diferentes razas. Del total de hispanos, 77,000 eran mexicanos, 717 portorriqueños, 401 cubanos y 16,016 hispanos de otros grupos.

Había 43,525 residencias, 34, 699 familias. Del total de familias 21,523 (49.4%), tenían hijos menores de 18 años viviendo con ellos; 24,769 (56.9%), estaban formados por parejas casadas que vivían juntas; 6,741 (15.5%), consistían de una mujer en la familia (sin un esposo presente).

De 8,826 residencias que no estaban constituidas por familias, en 6, 583 (15.15%), vivía un solo individuo; en 2,003 habitaba alguien mayor de 65 años o más. El número promedio de personas en los hogares era de 3.60% y el de las familias era de 3.96%.

La Tabla 5 presenta la distribución de la población de Ontario por edades.

Tabla 5

DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN DE LA CIUDAD DE ONTARIO

EDAD	PORCENTAJE
0-19	37.6
20-24	8.0%
25-34	16.9
35-44	15.4%
45-54	10.6%
55 o más	11.5%

En el año 2000, la edad promedio era de 28 años. Por cada 100 mujeres había 100.6 varones.

El ingreso promedio por hogar en la ciudad era de \$42,452, y el ingreso promedio

por familia \$44,031. Los varones tenían un ingreso promedio de \$31,664, y las mujeres de \$26,069. El ingreso *per cápita* de la ciudad era de \$14,244; de estos el 15.5% de la población y 12.2% de las familias vivían bajo el nivel de pobreza. El 19.1% de los menores de 18, y el 7.6% de los mayores de 65 años, vivían bajo el nivel de pobreza.

### Breve Reseña Histórica de la Ciudad de Ontario, California

#### **Sus Inicios:** siglo XVI D.C. - 1880

El área que ocupa la ciudad de Ontario en el presente, la ubica a 35 millas al este de Los Ángeles; esa área era probablemente parte de las tierras usadas para cacería y como terrenos para forraje por los indios nómadas Tongva (Gabrieleños), quienes solían explorar [vagar] hasta la parte occidental de los montes de San Bernardino, antes del arribo de los europeos en el siglo XVI D.C.<sup>1</sup> Los indios Serrano podrían también haber usado las mismas tierras; se descubrieron las ruinas de una villa Serrano, en las laderas vecinas de la actual ciudad de Claremont.<sup>2</sup>

Se asevera que Juan Bautista de Anza pasó a través del área en su expedición de 1774, y hasta el día de hoy un parque y una escuela elemental de la ciudad llevan su nombre.<sup>3</sup> Según Walter Lindley y J. P. Widney, el territorio era “el hogar desolado de las liebres y los coyotes”.<sup>4</sup>

Después del establecimiento en 1834, de la “Asistencia de San Bernardino”, la cual sirvió como una estación de la Misión de San Gabriel; una región vasta, y vagamente

---

<sup>1</sup>Donald Laine Clucas y Marilyn Anderson, *Upland*, (Charleston, SC: Arcadia, 2009), 7.

<sup>2</sup><http://www.ci.montclair.ca.us/about/default.asp> (consultado: 15 de junio, 2010).

<sup>3</sup>Ibíd.

<sup>4</sup>Walter Lindley y J. P. Widney, *California of the South: Its Physical Geography, Climate, Resources, Routes of Travel, and Health Resorts* (New York: Appleton, 1888), 244, 245.

definida, fue llamada “San Antonio”. En 1826, Jedediah Smith, explorador de los Rocky Mountains, y la costa oeste y sur, pasó a través de lo que actualmente es Upland, en el primer viaje terrestre hacia la costa oeste de Norte América vía el *Nacional Trails Highway* (actualmente Foothill Boulevard).<sup>1</sup>

Ontario ha sido residencia de hispanos por más de doscientos años. Se inició con el periodo de la colonia española y continuó con el dominio mexicano hasta la mitad del siglo XIX.

### **Desarrollo de la Ciudad: 1881-1891**

En el año 1881 llegó a California George Chaffey un ingeniero canadiense, que cambiaría la historia de la región de San Antonio. Margaret Romer escribió acerca de él:

George Chaffey nació en Ontario, Canadá, en 1848. Se le obligó a dejar la escuela a la edad de 14 años a consecuencia de su pobre salud. Por un tiempo trabajó para su tío, quien era un ingeniero contratista. Más tarde fue a trabajar con su padre, en el negocio de los botes de vapor. Consiguió un certificado de ingeniero de primera clase y fue capitán de varios navíos. En el año 1878, se le reconoció como constructor de barcos. Al pasar el tiempo sus padres se mudaron a Riverside, California. Él fue a visitarlos, y se quedó a vivir allí, con ellos.<sup>2</sup>

En el año 1881, George y su hermano W. B. Chaffey, fundaron Etiwanda. George Chaffey diseñó una empresa mutua de agua para esa comunidad, la cual significó un modelo para todo el sur de California. En el año 1882, diseñó una pequeña planta eléctrica en conexión con el sistema de irrigación de Etiwanda, para mover un dínamo, y de este modo operó la primera planta eléctrica del sur de California. El

mismo año instaló el primer sistema eléctrico en el mundo, para la iluminación de calles, en Los Ángeles. También, en el mismo año, fundó la ciudad de Ontario, California, y estableció allí el Chaffey College.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup>Ibíd.

<sup>2</sup>Margaret Romer, “*A History of Calexico*”, *Historical Society of Southern California* (1922), 33.

<sup>3</sup>Ibíd.

Era la primera semana de agosto de 1881, cuando George Chaffey, al observar la región conocida como el desierto de Cucamonga, llegó a la conclusión de que esta área de terreno, si fuera irrigada, podría convertirse en tierra productiva y lucrativa.<sup>1</sup>

George y su hermano William compraron las tierras de “San Antonio”, incluyendo los derechos por el agua por \$60,000.00 dólares. Esta adquisición llegó a constituir el núcleo para su nueva colonia modelo. Más tarde, la colonia se extendió hasta los rieles del ferrocarril Southern Pacific en el sur. En el norte, ellos compraron el rancho Kincaid en el cañón de San Antonio, una fuente muy importante de agua. Los terrenos de la Colonia de Ontario fueron divididos y se pusieron en venta en 1882.

El centro de la colonia llegó a ser la Avenida Euclid, de 8 millas de longitud y 200 pies de ancho, con dobles calzadas separadas por un área verde cubierta de hierba y alineada con pimenteros. George escogió para la avenida el nombre de Euclid, en honor del matemático griego cuyo libro *Elementos de Geometría*, era uno de sus favoritos en la escuela cuando era estudiante.

Los dos primeros requisitos, antes de que la tierra pudiera ser utilizada eran, que se encontrara agua y se transportara al pueblo. Chaffey mandó instalar millas de tuberías de cemento para transportar el agua y más tarde estableció la compañía San Antonio Water. Chaffey también mandó cavar un túnel en la cabeza del cañón para succionar el agua subterránea, algo que era una innovación en aquel entonces. La necesidad de electricidad para transportar el agua desde los pozos profundos lo llevó a establecer la compañía eléctrica Ontario Power.

---

<sup>1</sup>La información histórica de la ciudad de Ontario fue obtenida de la página oficial de la ciudad: <http://www.ci.ontario.ca.us/index.cfm/21956/17099> (consultado: 1 de agosto, 2009).

Robert Grass Cleland comentó con relación a la energía hidroeléctrica: “El desarrollo de energía hidroeléctrica, la cual se asegura que empezó en California con los hermanos Chaffey de Ontario en 1882; ha llegado a ser, especialmente en la última década, uno de los aspectos notables de la nueva actividad industrial del estado”.<sup>1</sup>

Charles Dwight Millard escribió: “El problema de las manufactureras se simplificó por la introducción de la energía eléctrica obtenida, usando las corrientes acuáticas que descienden de las montañas. Sobre este asunto, el Sur de California ha liderado a todos los otros sectores de la Unión Americana. Ocho años atrás, el primer sistema de transmisión de electricidad de larga distancia, fue puesto en operación en Pomona y Ontario por la compañía San Antonio Light and Power”.<sup>2</sup>

Otra innovación en el asentamiento de Ontario fue la provisión de agua. Los compradores de tierras recibían automáticamente 10 acciones de la compañía de agua. Esto aseguraba a los compradores que una cantidad de agua proporcional al tamaño de sus tierras se bombearía a sus tierras. Así se eliminaban muchos de los problemas que los colonos enfrentaban en otros lugares, donde los derechos a la tierra y el agua estaban separados.

Debido a estas obras eficientes y prácticas, Ontario llegó a ser conocida como la “colonia modelo”, y su éxito se reconoció ampliamente. En Ontario se prohibieron los bares y la venta de licores intoxicantes, y se promovieron sólo los proyectos progresistas y útiles. En 1904, el gobierno de los Estados Unidos presentó al mundo lo que se

---

<sup>1</sup>Robert Glass Cleland, *A History of California: The American Period* (New York: The McMillan, 1922), 456.

<sup>2</sup>Charles Dwight Villard, *A History of the Chamber of Commerce of Los Angeles, California: From its Foundation, September 1888, to the Year 1900* (Los Angeles, CA: Kingley-Barney and Neuner, 1899), 181.

consideraba una colonia modelo, la ciudad de Ontario. La “colonia modelo” se reconoció en la feria mundial de Saint Louis, Missouri.<sup>1</sup> Cientos de miles de personas vieron esa exhibición modelo, y advirtieron los resultados de la visión, habilidad, y empresa de George Chaffey.<sup>2</sup>

Los hermanos Chaffey no tardaron mucho en viajar a Australia, con el propósito de continuar su labor como planificadores. Después de que los hermanos Chaffey partieron para Australia, Charles Frankish se convirtió en la fuerza guiadora en los primeros años de Ontario; sin importar el tipo de actividad que emprendía, Frankish siempre se entregaba al trabajo con la determinación de hacer lo mejor posible.

El éxito subsiguiente de Ontario se debe en gran parte a Frankish, quien como hombre de negocios desarrolló diferentes proyectos en Ontario, incluyendo la construcción del edificio Frankish, un importante edificio comercial y residencial. Frankish complementó el trabajo de Chaffey convirtiendo a Ontario en un lugar donde muchas personas deseaban residir.<sup>3</sup>

Frankish tuvo una clara visión del crecimiento y el desarrollo de Ontario. En febrero de 1886, organizó a un grupo de inversionistas para formar la corporación *Ontario Land and Improvement Company*, y se le nombró administrador y presidente de la nueva institución. En los primeros dos años, la compañía vendió propiedades por un monto total superior a un millón de dólares. Frankish también participó directamente en

---

<sup>1</sup><http://www.nps.gov/nr/twhp/wwwlps/lessons/43frankish/43facts1.htm> (consultado: 25 de mayo, 2009).

<sup>2</sup>George Wharton James, *Heroes of California: The Story of the Founders of the Golden State as Narrated by Themselves or Gleaned from other Sources* (Boston: Little Brown, 1910), 443.

<sup>3</sup><http://www.nps.gov/nr/twhp/wwwlps/lessons/43frankish/43setting.htm> (consultado: 25 de mayo, 2009).

la planeación y desarrollo de la ciudad de Ontario, al asumir la responsabilidad del diseño de la parte sur, y además supervisó la extensión de la avenida Euclid hasta la calle Elly (Philadelphia), y colaboró para establecer el primer banco en Ontario: el *Ontario State Bank*.<sup>1</sup>

En 1887, los vagones tirados por mulas, únicos de Ontario, hicieron su primer recorrido en la Avenida Euclid. Charles Frankish y Godfrey Stamm establecieron, *The Ontario and San Antonio Heights Rail Road Company*. El ingeniero John Tays, de Upland añadió un trailer que servía para transportar las mulas para el camino de descenso, después que estas hacían el trabajo laborioso de jalar los vagones desde Holt Avenue hasta la calle 24<sup>th</sup>. Los carros tirados por mulas sirvieron hasta 1895, año en que fueron reemplazados por un carro eléctrico y volvieron temporalmente cuando una inundación arruinó el generador de la planta eléctrica.

En 1888, Walter Lindley and J. P. Widney se refirieron a Ontario como un próspero pueblo joven. Lo consideraron el lugar más artísticamente urbanizado en el sur de California. Ellos describen de manera pintoresca la Avenida Euclid.

Desde la base de las montañas hasta la estación, que se encuentra a siete millas, se extiende una avenida de 200 pies de ancho, bordeada a los lados con pimenteros, eucaliptos, magnolias, naranjos, y palmeras. A una corta distancia de la avenida se encuentran villas con patios verdes, plantaciones, y jardines llenos de flores. La belleza de esta escena puede ser mejor comprendida cuando se sabe que la altitud de la estación es de 1,400 pies, y que al final de la avenida, en la base de la montaña, la altitud es de 2,100 pies. Esto es para el turista que viaja en el tren de Southern Pacific como un cuadro que cuelga en la pared. Sólo piense en una avenida de siete millas de largo, con árboles, jardines, y hierba verde y casas elegantes, para un cuadro, y una montaña, para la pared en la que se cuelga el cuadro.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup><http://www.nps.gov/nr/twhp/wwwlps/lessons/43frankish/43facts1.htm> (consultado: 25 de mayo, 2009).

<sup>2</sup>Lindley y Widney, 244, 245.

C. A. Higgings informó, que el precinto de Ontario tenía (1894), una población de 1,229 habitantes, y también describe la belleza de la región: “La Avenida Euclid se extiende por quince millas desde Ontario hasta el monte de San Antonio. El cañón de San Antonio, al pie de la montaña, es un área muy visitada por los pescadores de truchas y por los acampantes veraniegos, quienes son atraídos por la belleza del lugar, en el cual se encuentra una elevada cascada, un corriente de agua en medio de árboles de sicómoro, y abundancia de flores”.<sup>1</sup>

Charles A. Keeler escribió (1889): “Ontario es un pueblo pacífico y alegre. Sus calles están alineadas con pimenteros, las palmeras crecen en profusión, y los eucaliptos se elevan como imponentes columnas. La fiebre de los días del *boom* han pasado, ya no se venden los lotes de tierra en el desierto, sino que se han convertido en plantaciones de naranjas. . . . He visto en Ontario muchas señales de refinamiento rural, y evidencias de moderada prosperidad”.<sup>2</sup>

### **Ontario: 1891-2009**

El 10 de diciembre de 1891, Ontario se incorporó como una ciudad de la sexta clase bajo la constitución del estado de California. Se adoptó una forma de gobierno de Concejal de la Ciudad-Administrador de la Ciudad. El alcalde fue en un comienzo llamado el “Presidente de la Junta”, y era elegido por el Consejo, de entre los concejales. La ley se cambió más tarde, permitiendo a la gente elegir el alcalde con su voto directo.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup>C. A. Higgings, *New Guide to the Pacific Coast: Santa Fe Route* (Chicago, IL: Rand McNally, 1894), 2005.

<sup>2</sup>Charles A. Keeler y Louise M. Keeler, *Southern California* (Los Angeles, CA: Santa Fe Route, 1900), 37.

<sup>3</sup>[www.ci.ontario.ca.us/index.cfm/21956/17099](http://www.ci.ontario.ca.us/index.cfm/21956/17099) (consultado: 25 de mayo, 2009).



El reconocimiento de Ontario como ciudad en 1891 constituyó un hito significativo en su historia, pero otro hito significativo marcaría su futuro, su separación de North Ontario en 1906, y la subsiguiente creación de la ciudad de Upland<sup>1</sup>

En el año 1914, la ciudad de Ontario se componía de 7,144 habitantes, y continuaba expandiéndose y prosperando. La secundaria Chaffey, se destacaba entre las mejores escuelas politécnicas en el estado, y además la ciudad tenía otras seis escuelas. Ontario contaba también con el edificio de la municipalidad, un edificio de la cámara de comercio, 19 iglesias, tres hoteles, numerosos apartamentos y restaurantes, una biblioteca, dos grandes empacadoras, tres bancos y un diario.<sup>2</sup>

Desde su establecimiento como ciudad, en 1891, Ontario empezó a crecer de manera notable; incrementaría su población diez veces en los siguientes cincuenta años. La población de 22,800 habitantes, en los años cincuentas,<sup>3</sup> creció hasta contar con una población actual aproximada de 170,373 habitantes. Ontario se desarrolló primero como una comunidad agrícola dedicada a los cítricos, pero no exclusivamente. Unas cuantas de las hermosas “casas arboladas” victorianas todavía existen, reliquias de los días cuando los dueños de las plantaciones podían pretender estar viviendo la vidas de los antiguos señores (*dons*) españoles, mientras llegaba el tiempo de la cosecha.

Chaffey College, el cual estaba localizado donde los hermanos Chaffey lo

---

<sup>1</sup>Ibíd.

<sup>2</sup>John Steven McGroarty, *Southern California: Comprising the Counties of Imperial, Los Angeles, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, Ventura* (San Diego, CA: Southern California Panama expositions commission, 1914), 178.

<sup>3</sup><http://www2.census.gov/prod2/decennial/documents/41983291.pdf> (consultado: 3 de junio, 2009).

ubicaron hasta 1960, originalmente enfatizaba las materias que ayudaban a los productores agrícolas. Fue en Chaffey College donde el profesor George Weldon desarrolló el durazno Babcock, una variedad adaptada a los inviernos moderados de California. El colegio se localiza en Rancho Cucamonga en el presente, pero la secundaria de Chaffey se ubica todavía donde existía un campus unido.

Un recordatorio del apogeo de las plantaciones de naranjas es la planta Sunkist, la cual opera hasta el presente. Aunque las plantaciones han desaparecido en el oeste, Ontario está todavía cerca al “*ton-mile center*” de la industria. Además de las naranjas, la producción de duraznos, nueces, limones y uvas ha sido también importante para el crecimiento de Ontario y la ciudad adyacente de Upland.

En 1923, el juez Archie Mitchell, Waldo Waterman, y otros entusiastas de la aviación establecieron el Latimer Field. Como corolario de ese evento el pueblo entusiasta se concientizó más en la cultura de la aviación. El crecimiento urbano impulsó a los entusiastas de la aviación progresivamente hacia el este, hasta que ocuparon el área donde se fundó el Aeropuerto Municipal de Ontario, en el año 1929. Durante la segunda guerra mundial, este aeropuerto, sirvió como un lugar de entrenamiento para los pilotos del bombardero Lockheed P-38, “*Lightning*” de doble fuselaje. En 1946, el nombre del aeropuerto fue cambiado a, “Aeropuerto Internacional de Ontario”, en consideración a la expansión de sus servicios de vuelos.

Además del Aeropuerto Internacional, la ciudad de Ontario, está bien provista con recursos mayores de transporte; cuenta con tres ferrocarriles; y tres autopistas el San Bernardino, Pomona, y Devore (10, 60, 15).

Aparte del transporte, la ciudad de Ontario tiene otros atractivos para nuevos residentes como la temperatura media de 61 grados *Fahrenheit* (16.1 Celsius), y el promedio pluvial de 18.4 pulgadas.

Por más de 25 años, Ontario se encuentra entre las ciudades con más rápido crecimiento en el sur de California. Se estima que para el año 2020, la población se incrementará en 120,000 habitantes, mientras se continúe desarrollando un área de 8,200 acres en el proyecto llamado la Nueva Colonia Modelo. El proyecto incluye un área mixta de casas residenciales, parques industriales y de negocios, y “*town centers*”.

La ciudad se expandió desde la 0.38 de milla cuadrada incorporada en 1891, hasta casi 50 millas. De esa área, diez mil acres están destinados para la industria y manufactura, las cuales constituyen las bases de su economía. La proximidad de la ciudad de Ontario a la ciudad de Los Ángeles garantiza que seguirá prosperando e incrementando su población en los años venideros.

La canción oficial de Ontario lleva por título “*Beautiful Ontario*”, fue escrita por Paul y Sally Coronel, en 1960. La flor oficial es la rosa Charlotte Armstrong, desarrollada por el horticultor John Armstrong y nombrada en honor a su primera esposa. A través del transcurso de los años, Ontario ha adoptado como su lema: “La Colonia Modelo”, “La Ciudad modelo”, “La Ciudad que Encanta”, “Ontario Ofrece Oportunidades”, “El Pulso del Valle Imperial”, “Detente y Crece con Ontario”, “Portal al Valley Imperial”, “Una Comunidad Balanceada”, y “El portal al Sur de California”.

## La Iglesia Adventista Hispana de Ontario

### **Los Primeros años: 1985-1989**

El pastor John Robinson, de la Iglesia Adventista de Chino, California, con una clara visión, inició el grupo adventista hispano en Ontario. En 1985, después de un ciclo de conferencias evangelísticas en su iglesia, el pastor Robinson, presentó a los miembros de su congregación, el plan de iniciar un grupo en la ciudad de Ontario; después hizo una invitación a los que desearan involucrarse activamente en este proyecto, tres familias aceptaron ese llamamiento: los Aceves, los Gonzáles y los Ávila.

Las primeras reuniones del grupo se efectuaron en el salón localizado a la derecha del santuario de la iglesia adventista de habla inglesa, ubicado en la esquina de la avenida Sultana y la calle “G”, en Ontario. El primer sábado que el grupo de pioneros adoraron en este salón, fue el 17 de Mayo de 1986. El ambiente de la nueva congregación, era familiar, y los miembros del grupo estaban muy felices de reunirse en ese salón cercano a sus residencias. A las tres familias que iniciaron el grupo de Ontario, se unieron las familias de Antonio Salcedo, de Wenceslao Gonzáles y de Domingo Gonzáles. Los primeros meses se congregaron cerca de 20 personas, entre ellos unos diez niños.

Era pequeño el grupo, sin embargo, exhibía una actitud de fervor, entusiasmo y dedicación. Adolfo Aceves adquirió una radio casetera que era usada como sistema de sonido improvisado, y conectó a esta bocinas grandes, las cuales se acondicionaron en cajones de madera.

El pastor John Robinson supervisaba al grupo pero no solía dedicarle mucho tiempo, por sus responsabilidades con la iglesia de Chino; los laicos al darse cuenta de este inconveniente, decidieron trabajar con mayor empeño.

En 1987, el pastor Robinson envió al pastor Edwin Mendoza a pastorear el grupo. En esta misión su esposa lo acompañaba, y se encargaba de las actividades infantiles. Todas las familias que formaban la congregación tenían niños, además asistían muchos niños que eran visitas traídas por Adolfo Aceves. Aunque el salón era pequeño, los servicios se organizaban bien y se desarrollaban de manera ordenada.

Era evidente que Dios estaba guiando la congregación porque creció de manera rápida. Los hermanos mostraban un fuerte celo misionero y trabajaban con gran entusiasmo. En los primeros años el grupo realizó varias campañas evangelísticas con excelentes resultados.

Después del pastor Mendoza; el pastor Valencio Robinson, sobrino del Pastor John Robinson, llegó a pastorear la congregación de Ontario. El pastor Valencio Robinson y su esposa Isabel, colocaron énfasis a la actividad misionera y además iniciaron un plan de recolectar fondos para comprar un templo. La hermana Isabel se dedicó a ministrar a los niños, ayudada por la hermana Antonia Gonzáles. Los esposos Robinson trabajaron sólo algunos meses en el grupo, pero gracias a su fervor y dedicación, la congregación siguió creciendo.

Después de un año de haberse iniciado el grupo de Ontario, era necesario que la congregación se reuniera en un lugar más amplio, y se les permitió usar el comedor de la iglesia en vez del salón donde se iniciaron las reuniones. Los miembros de la iglesia adventista de habla inglesa fueron muy pacientes y bondadosos con los hispanos, y además en todas las decisiones de la iglesia anfitriona, Abel Lucio abogó a favor de la pequeña congregación.

En dos años la congregación creció hasta alcanzar unas 80 personas, 45 de los cuales estaban registrados como miembros, y la necesidad de un lugar todavía más grande los llevó a arrendar un local en Rancho Cucamonga, en la esquina de la avenida Haven y la calle Seventh.

El grupo continuó bajo la supervisión del pastor de la Iglesia de Chino. Por periodos, el mismo pastor de Chino se hacía responsable de administrar la congregación de Ontario, y en otros casos contrataba a alguien para trabajar con el grupo. El Pastor Saúl Víser tomó el lugar del pastor John Robinson y decidió supervisar el grupo directamente.

Debido al crecimiento del grupo y la necesidad de un local más amplio, algunos miembros consideraron la idea de regresar a la iglesia de Chino, pero otros afirmaron su convicción de continuar evangelizando la ciudad de Ontario. El pastor Valencio Robinson, al despedirse, animó a los hermanos a permanecer en Ontario. Al final prevalecieron los que pensaban que era el plan de Dios que el grupo continuara en Ontario.

### **La Compañía de Ontario: 1989-2006**

Mientras el pastor Saúl Víser pastoreaba la Iglesia de Chino, el pastor Erwing Beteta se hizo cargo de la congregación de Ontario, y éste pronto tomó la iniciativa de lograr que se reconociera como una compañía por la Asociación del Sureste de California. El pastor Beteta desafió a los laicos a trabajar por el crecimiento del grupo para lograr el estatus de compañía. Se realizaron varios eventos para recaudar fondos, y luego de alcanzar \$2,000.00 dólares se planeó una campaña de evangelismo, con un blanco de 50 almas. Como resultado de la campaña fueron bautizadas 26 personas.

Ontario se reconoció como compañía por un voto del comité ejecutivo de la Asociación del Sureste de California, en Septiembre de 1989. El 10 de Diciembre del mismo año los representantes de la Asociación llegaron para celebrar una ceremonia oficial, y la congregación se regocijó por su cambio de estatus de grupo a compañía.

Después el Pastor Humberto Moya reemplazó al Pastor Vísar. El pastor Moya envió a su papá, a dirigir la congregación; él se dedicó a organizar y animar a los hermanos con su gran fervor y energía. Después de un tiempo, el Pastor Moya envió al pastor Fernando Gutiérrez a dirigir al grupo. El pastor Gutiérrez, tomo la iniciativa de conseguir un local más amplio para la congregación, y pronto el grupo se mudó a la esquina de la calle Seventh y la avenida Campus.

El pastor Ernesto Alonso se hizo cargo de la Iglesia de Chino, y él personalmente supervisó al grupo de Ontario por un tiempo. Después hubo cambios en el distrito pastoral y la responsabilidad de la compañía de Ontario quedó bajo el pastor Donald Cámeron.

El pastor Cameron se encargó de los arreglos para arrendar el templo de la iglesia *Bethel Congregational*, ubicado en la esquina de la avenida Euclid y la calle “F”, lugar donde la congregación se reunió por más de una década. Fue en ese templo ubicado estratégicamente en el corazón de la ciudad de Ontario, en un área de muchos hispanos, donde la congregación continuó creciendo y prosperando.

El pastor Cámeron contrató al pastor Rodolfo Poblete, el cual estuvo cerca de diez años como pastor de la compañía de Ontario. El pastor Poblete, quien tenía experiencia como pastor y administrador de escuelas, organizó muy bien los departamentos, coordinó las juntas, definió la función de cada líder, y fomentó los grupos pequeños. El

pastor Poblete, consiguió por un tiempo, la ayuda de Elías Molina para ministrar a los jóvenes. Su contribución fue muy valiosa para la congregación; se reestructuró el programa de Jóvenes, y se realizaron muchas actividades, incluyendo viajes misionero a Ensenada, México, con el propósito de repartir ropa y literatura.

El pastor Daniel Rumrill empezó a supervisar la compañía de Ontario en Julio del 2003. En agosto se realizó una campaña de evangelismo con el ministerio “Jesús es la Solución”; esta fue la primera de varias campañas de evangelismo en los años subsiguientes que ayudaron al crecimiento gradual y sostenido de la congregación.

En septiembre del 2003, el pastor Rumrill invitó al pastor Walter Rupay a servir como pastor encargado de la compañía de Ontario, tomando en cuenta las necesidades de los miembros y la experiencia del pastor Rupay en los ministerios juveniles, evangelismo, y administración. El pastor Rupay con la asistencia de su esposa Carmen, organizaron los clubes de Conquistadores y Aventureros, esto significó una gran bendición para la juventud, y para las familias de la congregación.

Los periodos más importantes de crecimiento de la congregación de Ontario tuvieron relación con la atención esmerada y aplicada a los niños y los jóvenes: los primeros años, la etapa de formación de los clubes de Conquistadores y Aventureros, y la etapa de reorganización de las actividades de niños y jóvenes durante los últimos dos años.

En setiembre de 2004, el pastor Rupay recibió un llamado para servir a otra congregación, entonces la Junta Directiva de la compañía de Ontario, contrató al pastor Enrique Roldán para ocupar su lugar, este sirvió sólo unos pocos meses en la congregación.



A comienzos del 2006, el pastor Samuel Florián asumió la responsabilidad de coordinar el evangelismo, bajo la supervisión del pastor Rumrill. El pastor Florián colaboró con la congregación hasta mayo del 2007. En este periodo se realizaron otras campañas de Evangelismo, y gracias a los esfuerzos unidos de los pastores y los laicos, la iglesia continuó su desarrollo y crecimiento.

En enero del 2006, la Asociación del Sureste de California, creó el distrito de Ontario – Hemet, considerando el gran potencial de crecimiento de la compañía de Ontario, a fin de que el pastor Rumrill pudiese dedicar la mayor parte de su tiempo a la compañía de Ontario.

### **La Iglesia de Ontario: 2006-2009**

El 24 de agosto de 2006, la congregación de Ontario se aprobó oficialmente como Iglesia, por un voto del comité ejecutivo de la Asociación del Sureste de California. La declaración oficial dirigida a la hermandad proclamaba: “Han mostrado crecimiento, visión para el futuro, fidelidad en su mayordomía, y un sentido claro de misión”. La feligresía había crecido hasta tener más de 200 miembros, y continuaba prosperando.

La ceremonia de reconocimiento del estatus de la congregación de Ontario como Iglesia se realizó el 26 de Julio de 2008. Estaban presentes varios líderes de la Asociación del Sureste de California: el presidente, Gerald Penick; la secretaria, Sandra Roberts; el asistente al presidente de la Asociación, Mario Pérez; y el vicepresidente para Ministerios Hispanos; Alberto Ingleton. El pastor de la iglesia, Daniel Rumrill; el hermano Jaime Vásquez, primer anciano de la Iglesia; y la hermana Guadalupe Ortiz, secretaria de la Iglesia; firmaron el certificado de reconocimiento de la Iglesia.

Durante la celebración, al repasar la historia de la congregación de Ontario, el hermano Michel Aguinaga declaró: “Esta Iglesia es más que un grupo de personas adorando a un mismo Dios. Hermanos y hermanas, esta congregación es una familia no sólo de nombre, pero casi verdaderamente de sangre. Esta iglesia sonríe, esta iglesia canta, esta iglesia ora, y esta iglesia predica. Sale a las montañas, sale a la playa, sale al parque. . . . Lo que no se puede dudar, es que esta iglesia cree. Porque si de un grupito pequeño nace una congregación como esta, es prueba de que Dios no es hombre para mentirnos. La Iglesia Adventista Hispana del Séptimo Día de Ontario es evidencia de que para Dios ¡nada es imposible! ¡Dios bendiga nuestra Iglesia!”

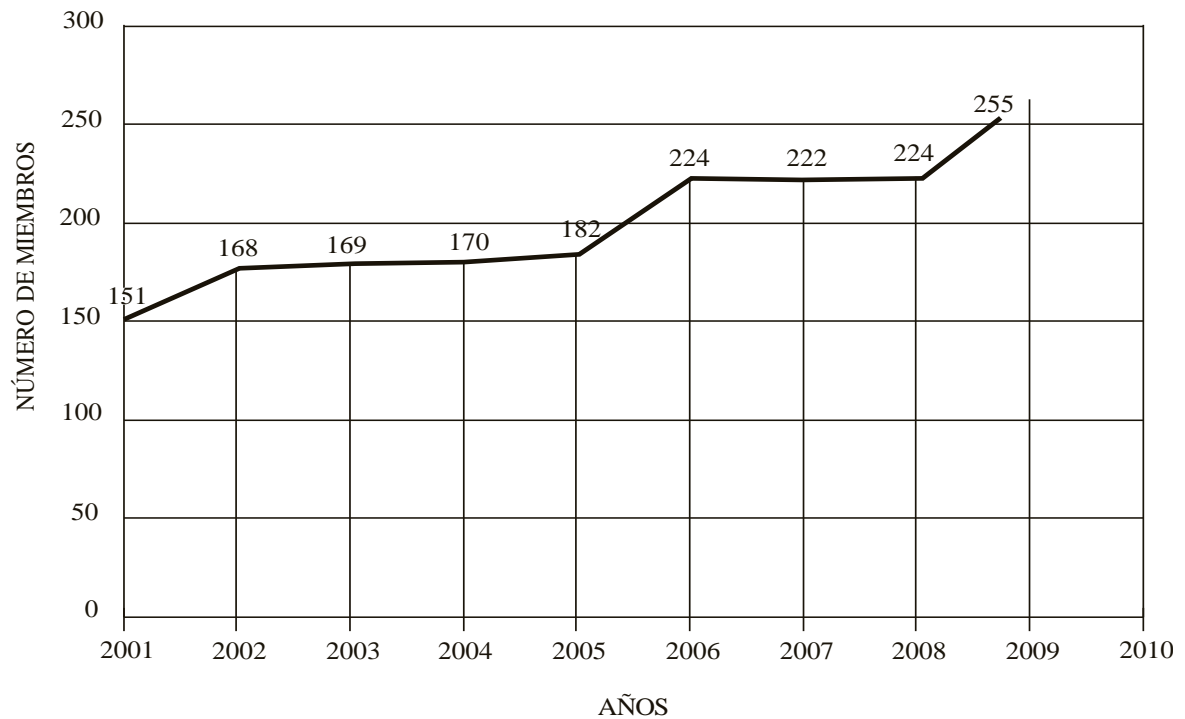
Al concluir la ceremonia el presidente de la Asociación, Gerald Penick, animó a los hermanos y amigos a mantener el compromiso con Dios, pero a la vez a gozarse en el servicio a Dios, con un gozo que lleve sonrisas a los rostros y atraiga a otros a Jesús.

El sábado 3 de Agosto de 2008, la congregación de Ontario inició sus actividades en un local más espacioso y cómodo, ubicado en la Avenida Baker, muy cerca de la calle Fourth. En este lugar la congregación continuó creciendo, fue organizado el coro de la Iglesia, fue reestructurado el programa de distribución de alimentos a los necesitados, y se realizaron eventos en los cuales participaron iglesias vecinas.

La Iglesia de Ontario se ha enfrentado a enormes desafíos a lo largo de su historia, sin embargo hay evidencias de que Dios la dirige. Una de esas evidencias es su crecimiento constante (Ver Tabla 6). En ella se observa el ascenso de la curva con una correlación positiva

Tabla 6

### MEMBRESÍA DE LA IGLESIA ADVENTISTA HISPANA DE ONTARIO



En el mes de marzo de 2009, 22 personas se bautizaron y 12 se añadieron por profesión de fe, frutos de una campaña de evangelismo por el evangelista de la Asociación del Sureste de California, pastor Yohalmo Saravia.

En la actualidad la congregación trabaja arduamente, con el propósito de construir o comprar un templo en el cual se pueda continuar la misión de predicar a los casi 100,000 hispanos de Ontario, y brindar mejores servicios a la comunidad.

### Desarrollo y Aplicación de la Encuesta

A fin de evaluar el impacto de la crisis de la vida media entre los miembros y las visitas de la iglesia hispana de Ontario se realizó una encuesta.

## Desarrollo de la Encuesta

La encuesta se elaboró a través de un largo proceso de consultas bibliográficas sobre la crisis de la vida media, y consultas con el consejero principal de la tesis.

Al elaborar el cuestionario se revisaron varias encuestas sobre la crisis de la vida media realizadas por expertos en el tema como Conway<sup>1</sup>, McMillan,<sup>2</sup> y otros autores. Se optó por usar como base la encuesta de Jim Conway. Las preguntas de Conway son claras y directas, y su encuesta tiene recomendaciones definidas de cómo evaluar los resultados. Al analizar los diferentes parámetros, el propósito de la encuesta, el tiempo de los participantes, y la futura evaluación de la encuesta se limitó el número de preguntas a veinticuatro (Ver Apéndice B).

Debido a que la encuesta comprendía personas, el proceso se continuó con solicitudes enviadas al *Institutional Review Board* (IRB).<sup>3</sup> El IRB se creó bajo las regulaciones del *Food and Drug Administration* de los Estados Unidos, para revisar y monitorear investigaciones biomédicas que involucran individuos / o personas. El propósito del IRB es garantizar el que se tomen los pasos apropiados para proteger los derechos y el bienestar de las personas participantes como sujetos en una investigación. Para lograr este propósito, el IRB sigue un proceso que consiste en revisar los protocolos que siguen los investigadores, y también los materiales relacionados con la investigación.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup><http://www.midlife.com/html/test1.html> (Consultado: 12 de junio 2006).

<sup>2</sup>McMillan, ix-xi.

<sup>3</sup>A partir de aquí se abreviará IRB.

<sup>4</sup><http://www.fda.gov/oc/ohrt/IRBS/faqs.html> (consultado: 27 de mayo, 2009).

Los conceptos fundamentales del protocolo para la encuesta de esta investigación que se presentaron al IRB son:

Primero, los participantes recibirán información que los ayudará a identificar los síntomas de la crisis de la vida media en sus vidas personales, y a darles sugerencias acerca de cómo superar esta etapa, de manera constructiva. Lo que este estudio revele, ayudará a personas de cualquier cultura que experimenten la crisis de la vida media, pero en forma particular a los hispanos, que viven en los Estados Unidos, ya que suelen enfrentar cambios en la estructura familiar tradicional.

Segundo, al comenzar el seminario se pedirá a los involucrados no hacer preguntas o afirmaciones que puedan violar la confidencialidad o ser derogatorias o difamatorias de ninguna persona. Durante esta investigación se tratará de evitar que las personas se sientan incómodas, dándoles la libertad de no contestar las preguntas que ellos consideren inapropiadas; se permitirá que ellos clarifiquen sus expectativas al comenzar el seminario y en cualquier momento durante su desarrollo.

Tercero, la privacidad de las personas que se involucren en la investigación será protegida; para asegurar la anonimidad al administrar la encuesta, se hará lo siguiente:

1. Se pedirá a los participantes no escribir su nombre en ningún lugar de la encuesta. Se explicará que los nombres carecen de valor para la investigación.
2. Se explicará a los participantes que la anonimidad es muy importante para facilitar la participación.
3. Los participantes no se registrarán.
4. Al terminar la encuesta, el participante colocará la encuesta en una caja cerrada, y sellada, la cual será abierta posteriormente por el investigador.

5. Los participantes usarán marcas de verificación (x), de modo que no haya frases escritas a mano en la encuesta que permita identificarlos.
6. Al tabular los resultados de la encuesta no se seguirá un orden en particular.

El IRB también requiere que se elabore el documento *Informed Consent Form* [forma consentimiento informado] para ser entregada a los sujetos de la investigación antes de responder a la encuesta. En ese documento se describe el propósito del estudio, los criterios de exclusión, los riesgos y/o beneficios, la libertad de cortar la participación en cualquier momento, y la información del investigador y su consejero. Los participantes deben ser informados que pueden comunicarse con el investigador y su consejero en fecha posterior a la encuesta.

El IRB además exige una carta de autorización de la institución en la que se realizará la encuesta. Para este proyecto, se requirió una carta de la junta directiva de la Iglesia Adventista Hispana de Ontario, dirigida al IRB.

Luego de presentar varios documentos, el IRB otorgó su aprobación escrita para la realización de la encuesta (Ver Apéndice A).

### Aplicación de la Encuesta

Por recomendación de los consejeros del proyecto, la encuesta se realizó antes dar inicio al seminario. El proceso se inició presentando información detallada a los participantes acerca del propósito de la encuesta y la oportunidad de entender mejor la etapa de la vida media y de mejorar sus relaciones personales al contestar el cuestionario. Además se informó a los participantes que después de terminada la encuesta podrían conocer los resultados de la misma contando las respuestas afirmativas (Ver Apéndice A)

En presencia de todos los participantes se leyó el protocolo aprobado por el IRB, el cual garantiza el anonimato de los participantes, y además se les recordó que no escribieran su nombre en las hojas de encuesta. Después de esto, los sujetos tuvieron oportunidad de leer la forma de Consentimiento Informado y se les dio tiempo para hacer preguntas. El proceso anterior a la encuesta terminó con la firma del documento de Consentimiento Informado. Al terminar se aclaró, una vez más que la participación era voluntaria y que no se relacionaría a nadie con la encuesta, ni con la evaluación, lo cual garantizaba el anonimato de los participantes.

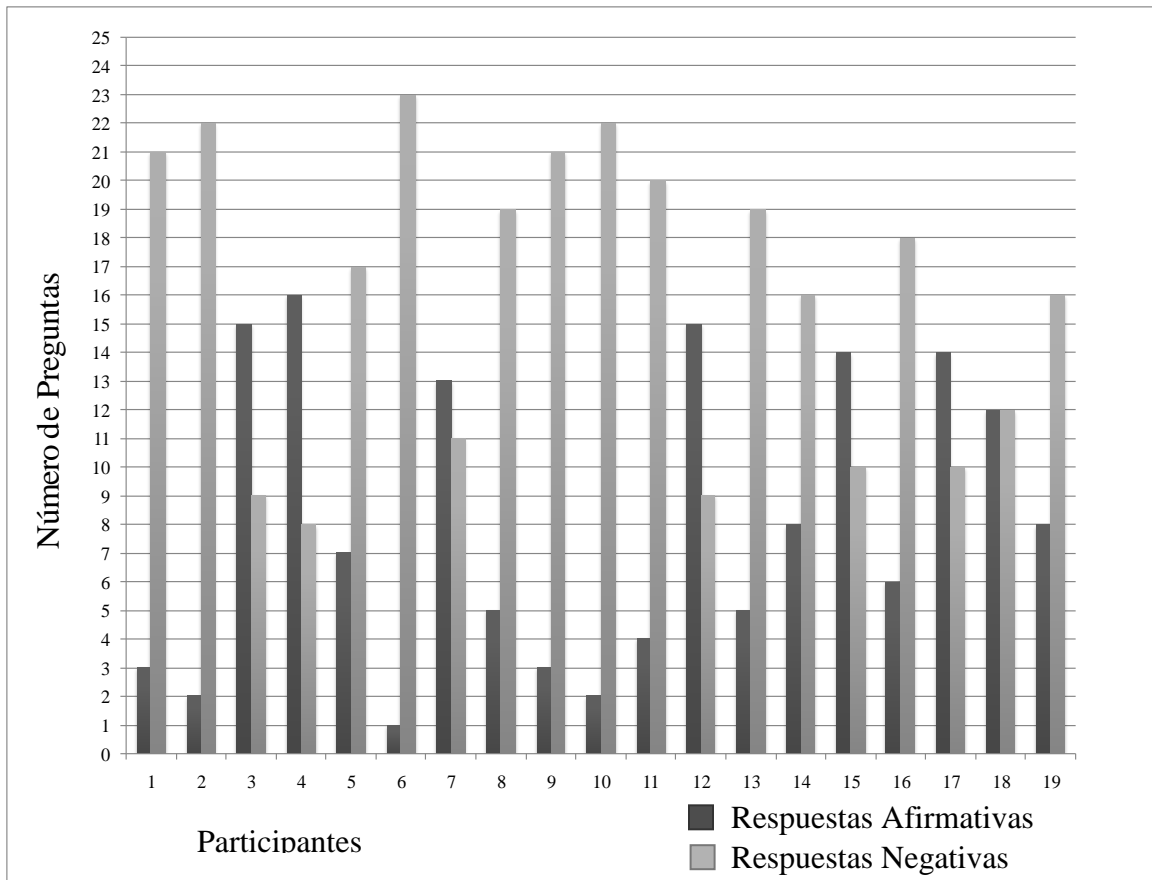
### **Evaluación de la Encuesta**

En la encuesta participaron 22 personas. Tres de las encuestas no se usaron en la evaluación, debido a que no se contestaron algunas preguntas importantes, incluyendo el género de la persona. La evaluación se realizó en base a los 19 cuestionarios restantes (Ver Tabla 7).

De las 19 personas cuyas encuestas se evaluaron, 14 eran varones (74 %) y únicamente cinco mujeres (26%). Aunque el porcentaje de varones y mujeres en la Iglesia Adventista Hispana de Ontario es similar, por eso las invitaciones se ofrecieron a todas las personas, sin discriminar su género. El mayor número de varones presentes en el seminario podría revelar su mayor interés por el tema de la crisis de la vida media o la mayor necesidad de los mismos.

Tabla 7

ENCUESTA SOBRE LA VIDA MEDIA



Las edades que los participantes reportaron fluctuaban, 7 personas, entre 35 a 40 años (37%); 2 personas, entre 41 al 45 años (11%); 4 personas, entre 46 a 50 años, (21%); 6 personas, entre 51 a 55 años (32%).

La mayoría de las personas, 14 de ellas (74%) informaron ser casadas. Ninguna persona soltera llenó el cuestionario. Las que informaron estar “separadas” fueron dos, dos divorciadas, y una divorciada y casada por segunda vez.

En cuanto al tiempo de pertenecer a la Iglesia Adventista del Séptimo Día, 2 personas (11%), reportaron entre 0 y 5 años, 4 personas (21%) entre 6 y 10 años, 3 personas (16%) entre 11 y cinco años, 1 persona entre 16 y 20 años (5%), 9 entre 21 y 50



años (47%). Casi la mitad de los participantes reportaron que hacía más de 20 años que eran miembros de la Iglesia Adventista.

De las 19 personas que se tomaron en cuenta, ninguna respondió de manera afirmativa, entre 17 a 24 preguntas, lo cual podría revelar que ninguna persona enfrentaba una severa crisis de la vida media. Siete personas (36.84%) contestaron afirmativamente entre 9 a 16 preguntas; lo cual señala a sujetos que puede estar acercándose o alejándose de una transición de la vida media. De estas siete personas 2 eran mujeres, lo cual representa 40% del total de mujeres que participaron. De las 7 personas, 5 eran varones lo cual representa 35.7% del total de varones. Una encuesta con igual número de varones y mujeres ayudaría a evaluar la incidencia por género.

Entre las personas que contestaron de manera afirmativa entre 9 a 16 preguntas, los que reportaron más síntomas de la crisis de la vida media, una contestó “sí” a 16 preguntas, dos contestaron “sí” a 15 preguntas, dos a 14 preguntas, una a 13 preguntas, y otra a 12 preguntas.

No pareció haber correlación entre los años de ser miembros de la Iglesia Adventista y el número de síntomas de la crisis de la vida media que reportaron los participantes. De las siete personas que reportaron más síntomas, una persona tenía entre 0 y 5 años de ser miembro, dos personas de 6 a 10 años, una persona de 11 a 15 años, una persona de 16 a 20 años, y dos personas de 21 a 50 años. Tampoco pareció existir correlación con el estado civil; de las siete personas, tres personas eran casadas, una divorciada, una divorciada por segunda vez, y dos eran solteras.

Del mismo grupo de siete personas que reportaron más síntomas de la crisis de la vida media, dos personas tenían edades entre los 35 a 40 años, y cinco de ellas tenían

entre 51 a 55 años (71.4%). Esto corrobora los estudios que indican que la crisis de la vida media se está extendiendo a los cincuenta y hasta más años de vida, a medida que la expectativa de vida aumenta.

Del total de 19 personas que llenaron completamente las encuestas, seis personas contestaron en forma afirmativa entre 5 a 8 preguntas, de esas seis personas, cinco eran varones y una era mujer. Estas personas debieron revisar en forma cuidadosa y analizar las mismas para entender sus implicaciones.

Seis personas contestaron de manera afirmativa a sólo entre 0 a 4 preguntas, dos mujeres y cuatro varones. Estos participantes se consideran como personas que no muestran señales de haber experimentado una crisis de la vida media.

La encuesta reveló los síntomas más destacados y las causas más probables de la crisis de la vida entre personas de la congregación de Ontario, está es una lista parcial de las respuestas afirmativas.

1. Mi gusto musical se centra en canciones románticas mis años de Adolescencia, 11 (58 %).
2. Tengo dificultades para tomar decisiones, 10 (53%).
3. Mis hábitos de dormir han cambiado, 10 (53%).
4. No confío en mis amigos, familia y compañeros de trabajo, 10 (53%).
5. Mis hábitos de comer han cambiado, 10 (53%).
6. Frecuentemente me siento deprimido, molesto e irritado, 9 (47%).
7. Tengo insatisfacción creciente respecto a mi trabajo o carrera, 9 (47%).
8. Temo que el tiempo se esté acabando para alcanzar las metas de mi vida, 8 (42%).

9. Me parece que he tenido dificultad para controlar mi temperamento. En ocasiones la menor frustración me hace estallar en furia, 8 (42%).
10. Tengo sentimientos crecientes de incapacidad, 8 (42%).
11. Siento que mi familia ya no me respeta tanto como en el pasado, 8 (42%).
12. El interés sexual en mi pareja ha disminuido, 7 (37%).

Una persona respondió afirmativamente a la pregunta: El pensamiento acerca de quitarme la vida viene a mí con frecuencia. La misma persona contestó positivamente a 14 de las preguntas. Estos datos al complementarse podrían revelar una crisis severa en esa persona en particular.

La encuesta reveló que, aunque posiblemente sólo uno de los sujetos estaba pasando por una crisis severa, la crisis de la vida media es un asunto que debe ser tratado en la Iglesia Adventista Hispánica de Ontario. El hecho de que siete personas (36.84%) contestaron afirmativamente entre 9 y 16 preguntas sobre la crisis de la vida media muestra que estas personas están viviendo una transición que tiene el potencial de convertirse en una crisis.

## CAPÍTULO V

### SEMINARIO PARA LA IGLESIA ADVENTISTA

#### HISPANA DE ONTARIO, CALIFORNIA

##### **Elaboración del Seminario**

La idea de estudiar la crisis de la vida media se originó con la observación del sufrimiento emocional de muchas personas durante sus años medios, en años de ministerio pastoral. De estas observaciones que se realizaron por más de 10 años, se extrajo la conclusión de que existía una necesidad genuina de educar a los creyentes de las congregaciones adventistas, sobre el tema. La comprensión de esa necesidad culminó en la creación de este seminario para los miembros y visitas de la Iglesia Adventista Hispana de Ontario.

Aunque el propósito original de este seminario era, enseñar a los participantes a enfrentar la crisis de la vida media, en el proceso de su desarrollo, su alcance se extendió a orientar a los participantes a planificar su futuro en relación a su vida personal y familiar a corto y largo plazo.

Además se consideraron algunas implicaciones de ambas: la transición y la crisis de la vida media y las relaciones matrimoniales y otras relaciones familiares y sociales.

## El Material para el Seminario

Se realizó una selección cuidadosa de los asuntos que serían presentados en el seminario, haciendo una síntesis de los capítulos dos y tres de esta investigación. Se dio prioridad a los aspectos sobresalientes, relevantes y prácticos de la crisis de la vida media. Además se tomó en cuenta que los participantes forman parte de una congregación religiosa, reconocen la autoridad de las Sagradas Escrituras, y asumen ciertas expectativas particulares con relación a sus principios personales.

En el proceso de preparación del seminario se revisó la literatura sobre la crisis de la vida media, se consultaron libros, revistas especializadas, y además otros materiales de la Internet. Se preparó una presentación de *powerpoint* que sirvió como guía para el seminario.

## El Currículo del Seminario

El currículo del seminario se desarrolló tomando en cuenta el fundamento bíblico para la crisis de la vida media, el estudio de la literatura acerca del tema, y las características y necesidades particulares de la congregación. Se evitó el uso de términos técnicos en favor de una presentación más sencilla y comprensible para la mayoría.

El seminario se dividió en tres secciones:

*La crisis de la vida media de David, Salomón y Ezequías.* En esta sección se presentó una definición sucinta de la crisis de la vida media, y luego se manifestó que en la vida de David, Salomón y Ezequías existen suficientes referencias a la crisis de la vida media, las cuales demuestran a la conclusión que fue una realidad en sus vidas. Se utilizaron referencias y se demostraron las diferentes perspectivas del impacto de la crisis de la vida media; así se dio respuesta a las interrogantes principales que esta crisis

provoca. En esta sección se mostró que sólo Dios ofrece una solución real para la crisis de la vida media. Es claro que David, Salomón, y Ezequías encontraron en Dios la fuente de su verdadera identidad y la respuesta para su dilema de la mortalidad.

*La crisis de la vida media: definición, causas y consecuencias.* Se presentaron varias definiciones de la crisis de la vida media. Se tomó en cuenta los escritos de John Tauler, en el Siglo XIV d.C. y autores contemporáneos: Paul David Tripp, Tim Lahaye y Beverly Lahaye, Stephen Arterburn y John Shore, Len D. Mcmillan, Jim Conway, y otros especialistas. Después se trató el tema de las dos causas fundamentales de la crisis: la comprensión de la mortalidad y el dilema de la identidad. La sección culminó mostrando las consecuencias más notables de la crisis de la vida media: la depresión, los conflictos familiares, la infidelidad, el divorcio, y el aislamiento.

*Cómo enfrentar la crisis de la vida media:* En esta última sección del seminario se mostró que los sueños e ideales pueden todavía alcanzarse, superando la crisis de la vida media y viviendo el resto de la vida, de manera satisfactoria. Los siguientes consejos se desarrollaron para lograr ese propósito: conozcase a usted mismo, cuide su cuerpo, renueve su relación matrimonial, renueve las relaciones amistosas, descubra su verdadera vocación y busque renovación espiritual.

### **Implementación del Seminario**

Al principio se pensó en dos reuniones en diferentes fechas, durante la semana, y ante la posibilidad de que algunos participantes no pudieran asistir a las dos reuniones, se optó por presentar el seminario durante una tarde. Debido a que se necesitaban cinco horas para la presentación del tema, se escogió un domingo, esto pareció ajustarse mejor al horario de la mayoría.

El seminario se realizó en una casa con una localización estratégica, en un lugar céntrico para los participantes: se tomó en cuenta que viven dentro de un radio de 25 millas al este de la ciudad de Ontario. La amplia sala donde se realizó la reunión proveía un ambiente familiar y de mayor comodidad, que facilitaban la participación de los asistentes y el desarrollo de las cinco horas de clases.

### El Reclutamiento de los Participantes

En las reuniones de la iglesia de Ontario, se hicieron invitaciones públicas a miembros o visitas entre los treinta y cinco y los cincuenta y cinco años de edad, que de manera voluntaria deseaban asistir a un seminario que les ayudaría a mejorar sus relaciones personales. Este mismo anuncio se colocó en el boletín semanal de la iglesia durante cuatro sábados anteriores a la fecha del seminario. Además, un líder de la iglesia se encargó de hacer invitaciones directas a personas que aparentemente estaban en edad para participar.

Como una motivación adicional para los participantes y considerando la tradición hispana de tener reuniones en las cuales se suele servir comida, se preparó una cena para el final del seminario. Se pensó que además esto sería un factor adicional para lograr que la mayoría permaneciera en la reunión hasta el final.

Tomando en cuenta la membresía de la Iglesia Adventista Hispana de Ontario, de cerca de 200 miembros, el resultado de las invitaciones fue aceptable; alrededor de 22 personas asistieron a la reunión. Se siguió el protocolo del IRB, y no se registró a las personas, pero contestaron la encuesta 14 varones y siete mujeres.

## **El Desarrollo del Seminario**

La reunión se llevó a cabo el 9 de diciembre del 2007. La mayoría de los participantes estaban presentes a la hora de inicio, 1:00 p.m. La reunión empezó con las instrucciones respecto a la encuesta. Se les aseguró a los asistentes que se seguirían las reglas del IRB, que se garantizaba el respeto a su privacidad, y que solamente se usarían las estadísticas de las encuestas para los propósitos del estudio. Se les recordó que nadie debía escribir su nombre en las hojas de encuesta, y se les mostró la caja sellada con una abertura donde debieran depositar su encuesta al terminar.

Antes de iniciarse la primera sesión, los participantes recibieron instrucciones respecto al seminario. Durante el seminario el presentador desarrolló las secciones del tema correspondiente y, después que hubo terminado, hubo una sesión de preguntas y respuestas. A fin de que no se interrumpiera el desarrollo del seminario, los asistentes recibieron una hoja en la que podían anotar sus preguntas para el tiempo de las preguntas; esto a su vez ayudó a los asistentes a mantener su atención en el desarrollo del tema.

El seminario, se dividió en cinco sesiones de aproximadamente 45 minutos, con intervalos de descanso de 10 minutos.

## **Evaluación del Seminario**

La evaluación general se realizó tomando en cuenta la participación de los asistentes al seminario, y la evaluación específica a través de un cuestionario.

## **Resultados Generales**

El interés de los miembros y visitas por el tema de la crisis de la vida media fue evidente, por la participación de más de 20 personas, no obstante resultó inesperado que



el número de varones fuera muy superior al de las mujeres, porque en la iglesia de Ontario, en el mes de Diciembre del 2007, de los 227 miembros, 136 eran mujeres (59.9 %) y 91 eran varones (40.1%), según los registros oficiales.

La mayoría de las personas que asistieron al seminario, participaron con preguntas, observaciones y opiniones a lo largo del desarrollo del mismo. La participación de los asistentes fue considerable y reveló la relevancia del tema de la crisis de la vida media, y su importancia para las relaciones familiares.

El seminario, se llevó a cabo en una sala de 28x24 pies; esto favoreció el desarrollo de la presentación. Aunque se usó proyección, la distancia entre el presentador y los participantes permitía un contacto visual apropiado, lo cual facilitaba la comunicación y la interacción personal. Además la atmósfera familiar permitió que los asistentes pudieran dialogar libremente sobre el tema durante los minutos de receso.

La audiencia mostró su disposición en permitir que se alargaran las sesiones si el desarrollo del tema lo requería, esto no fue necesario, porque se siguieron los horarios programados. Los participantes expresaron que no experimentaron cansancio durante las clases.

Dos varones participantes declararon que el material del seminario tenía una perspectiva masculina, y que las citas directas que se emplearon colocaban demasiada responsabilidad en las mujeres, en favor de los varones, al enfrentar los problemas de las relaciones matrimoniales durante la crisis de la vida media. Uno de ellos recomendó que el material se revisara antes de presentar otro seminario, y que debía equilibrarse más. Estos comentarios fueron muy interesantes ya que el material del seminario reflejaba las posiciones de los autores y no del presentador.

Dos o tres personas expresaron que habían escuchado, por primera vez, que podía existir una crisis grave durante la vida media, y que el seminario los había ayudado a interpretar los síntomas que habían observado en amigos y familiares.

El seminario concluyó a las 6:15 p.m. Luego los participantes expresaron su agradecimiento. Varios de ellos reconocieron conocer mejor el tema de la crisis de la vida media, y el impacto que podría tener en su experiencia personal y en sus relaciones. Otros manifestaron su deseo de hacer cambios en sus vidas, y expresaron su disposición a solidificar sus relaciones personales.

#### Evaluación específica

Con el propósito de evaluar la efectividad del seminario sobre la crisis de la vida media, se elaboró un instrumento evaluativo que consistía en dos secciones. La primera sección con cuatro preguntas y la segunda con seis preguntas sobre la presentación del seminario (ver Apéndice B). Las preguntas tienen que ver con: (1) la duración de seminario; (2) el contenido de la presentación; (3) la relevancia del material; y (4) la utilidad del material. Para esta evaluación se usó una escala de: (1) Muy Pobre, (2) Pobre, (3) Regular, (4) Bueno, (5) Excelente.

La siguiente tabla (ver Tabla 9) presenta los resultados de la evaluación del seminario hecha por los participantes.

Table 9

## EVALUACIÓN DEL SEMINARIO

Área Evaluativa	Regular	Bueno	Excelente
Duración	0% (n=0)	30.77% (n=4)	69.23% (n=9)
Contenido	7.69 % (n=1)	23.10% (n=3)	69.23% (n=9)
Relevancia	0% (n=0)	38.46% (n=5)	61.52% (n=8)
Utilidad	0% (n=0)	30.77% (n=4)	69.23% (n=9)
<b>Total</b>	<b>1.92 %</b>	<b>30.74%</b>	<b>67.34%</b>

En la tabla anterior puede observarse que la mayoría de las personas que asistieron se mostraron satisfechas con el seminario. El 67.34% calificó el programa como excelente, el 30.74% lo calificó como bueno y sólo el 1.92 % como regular.

Los participantes sólo llenaron las tres opciones de calificación más alta, desde regular hasta excelente, y decidieron no usar las de calificación “muy pobre” y “pobre”, por esta razón estas no aparecen en las tablas de evaluación. La letra (n) de la Tabla 7 indica el número de participantes en las cuatro áreas de evaluación del seminario. El criterio de los participantes fue el siguiente:

*La duración del seminario.* Nueve de los participantes calificaron de excelente el tiempo dedicado al seminario y cuatro como bueno.

*El contenido del seminario.* Nueve personas expresaron que el contenido había sido excelente, tres personas que había sido bueno, y una persona que había sido regular.

*La relevancia del material.* Con relación a la relevancia del material para sus vidas, ocho personas señalaron que había sido excelente y cinco que había sido bueno.

*La utilidad del material.* Nueves personas calificaron de excelente la utilidad del material del seminario y cuatro la calificaron de buena.

En la Tabla 9 también se indica el porcentaje de cada área evaluada por los asistentes. Con relación a la duración del seminario el 69.23% señaló que había sido excelente, y el 30.77% que había sido buena. Acerca del contenido del seminario el 69.23% contestó que había sido excelente, el 23.10 % que había sido bueno, y el 7.69% que había sido regular. Respecto a la relevancia del tema, el 61.52 por ciento declaró que había sido excelente, el 38.46 por ciento que había sido bueno. Con relación a la utilidad del seminario 69.23 por ciento reportó que había sido excelente, y el 30.77% que había sido bueno.

La Tabla 10 presenta los resultados de la evaluación de la presentación del seminario hecha por los participantes (Ver Apéndice B).

Tabla 10

#### EVALUACIÓN DE LA PRESENTACIÓN DEL SEMINARIO

<b>Área Evaluativa</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>	<b>Excelente</b>
Claridad en la Presentación	0% (n=0)	15.38% (n=2)	84.62% (n=11)
Respuestas a las Preguntas	0% (n=0)	38.46% (n=5)	61.52% (n=8)
Retención del Interés	0% (n=0)	46.15% (n=6)	53.85 % (n=7)
Uso de Ilustraciones	15.38% (n=2)	30.77% (n=4)	53.85 % (n=7)
Enseñanza Comprensible	0% (n=0)	23.10% (n=3)	76.92 % (n=10)
Presentación en General	0% (n=0)	30.77% (n=4)	69.23% (n=9)
<b>Total</b>	<b>2.56%</b>	<b>30.77%</b>	<b>66.67</b>

La Tabla 10 muestra que la mayoría de los participantes consideraron positivamente la presentación del seminario. El 66.67% calificó el programa como excelente, el 30.77% lo calificó como bueno, y el 2.56% como regular.

La opinión de los participantes sobre la presentación de los conceptos sobre la crisis de la vida media se expresa en los párrafos siguientes.

*Claridad en la presentación.* Once de los participantes calificaron de excelente la presentación y dos como buena.

*Respuestas a las preguntas.* Con relación a cómo se respondieron las preguntas, ocho participantes pensaron que había sido excelente y los otro cinco que había sido buena.

*Retención del Interés.* Uno de los aspectos desafiantes de un seminario de varias horas, es la retención del interés de los asistentes, sin embargo en esta ocasión siete expresaron que había sido excelente y 6 que había sido buena.

*Uso de ilustraciones.* Siete participantes calificaron el uso de las ilustraciones como excelente, cuatro como bueno, y dos como regular.

*Enseñanza comprensible.* Diez personas calificaron excelente a la afirmación “entendí bien el material”, y tres calificaron bueno ante la misma afirmación.

*Presentación en general.* En cuanto a la presentación en general, nueve personas pensaron que fue excelente, y cuatro que fue buena.

Tanto en la primera sección de la evaluación, dedicada al material del seminario, como en la segunda sección, dedicada a la manera en que la presentación de las calificaciones fueron muy altas; en el primer caso 67.34% calificó como excelente, en el segundo caso el 84.62%. Esto revela que el contenido del seminario fue valioso y a la vez práctico para los participantes, y que se presentó de manera adecuada. Estas calificaciones, y la evaluación en general también muestran que la necesidad de educar a

las congregaciones adventistas sobre la crisis de la vida media, es vital, y debe ser asumida con seriedad.

## CAPÍTULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se presentan las conclusiones acerca de este proyecto sobre la crisis de la vida media. Además se plantean algunas recomendaciones que podrían ayudar a personas interesadas en realizar proyectos similares, y también a las iglesias adventistas que se interesen en instruir a sus miembros sobre la crisis de la vida media.

#### **Conclusiones**

La crisis de la vida media fue una realidad para David, Salomón y Ezequías, como también fue una realidad para los monjes del siglo XIV. También es realidad para el hombre del siglo XXI, y para los creyentes. Cerca de un 40 por ciento de los miembros y visitas de la Iglesia Adventista Hispánica de Ontario presentaron suficientes síntomas de crisis como para considerar que se estaban alejando o acercando a una crisis emocional.

La crisis de la vida media debiera tratarse como una oportunidad para el crecimiento personal y el desarrollo personal, para proyectarse a una segunda mitad de la vida más significativa, más fructífera, más intensa, y más satisfactoria.

El plan de Dios para los seres humanos va más allá de una mera existencia, de una vida sin rumbo y sin propósito. Jesús lo expresó con las palabras: “. . .yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia (Jn 10:10). El plan de Dios trasciende a una existencia instintiva. La “vida en abundancia” abarca las dimensiones

físicas, mentales, y espirituales del ser.<sup>1</sup> La crisis de la vida media puede ser un periodo en el cual la vida alcance un nuevo significado y un nivel más elevado en esas tres dimensiones; de modo que los seres humanos pueden llegar a una existencia extraordinaria y de significado supremo que pueda llamarse “vida en abundancia”.

Este estudio realizado con relación a una congregación religiosa, a fin de ser legitimado, debía demostrar que en el Antiguo Testamento existen suficientes fundamentos para aceptar que la crisis de la vida media fue una realidad en la experiencia de algunas personas, esto resultó una tarea ardua debido a la escasez de literatura que trata el tema de la crisis de la vida media en relación directa con la Biblia.

La contribución de Johannes Tauler, al entendimiento de una crisis en la vida media, resultó de particular valor para este estudio, debido a que él presenta una dimensión espiritual de la misma y a la vez considera “la crisis de la vida media como una oportunidad para el crecimiento y maduración espirituales”. Tauler fundamentó sus observaciones en la Biblia, y esto tiene valor inestimable para las personas que sustentan su fe en las Sagradas Escrituras. La contribución de Tauler tuvo relevancia particular para la congregación de Ontario, que se caracteriza tener personas devotas y de fe sólida. Los resultados del cuestionario revelaron, sin embargo, graves problemas entre los participantes y la necesidad de tratar el tema de la crisis de la vida media en la congregación.

La implementación del seminario significó un valioso aporte para las

---

<sup>1</sup>“Vida” (Ju 10:10), *Comentario bíblico adventista*, 5:981.



vidas de varios de los participantes. Para algunos, gran parte de la información presentada resultó nueva y reveladora; y les ayudó a comprenderse a sí mismos y a comprender a otras personas que experimentaron o están experimentando crisis graves en sus años medios. Otros expresaron que entendían mejor el tema, y además mostraron su disposición a realizar cambios en sus vidas de acuerdo a las instrucciones recibidas.

Los siguientes veinte meses después del seminario, aquellos que asistieron todavía muestran su gratitud por la oportunidad de participar, y por los principios enseñados en el mismo. A través del ministerio pastoral, he recibido testimonio de varios de los miembros y visitas que llevaron a la práctica un buen número de consejos tratados en el seminario, y como resultado han mejorado como individuos, en sus relaciones, han tomado decisiones significativas, y han elevado su nivel de vida.

### **Recomendaciones**

Con el fin de destacar las inquietudes de las personas que colaboraron en el presente estudio, se incluyen las siguientes recomendaciones que pueden ser atendidas y consideradas en otros proyectos:

1. Se recomienda que se realicen diversos seminarios que presenten de manera progresiva y amplia los conceptos sobre la crisis de la vida media. El propósito es a ayudar a los miembros de las congregaciones adventistas a superar las crisis de la vida media.

2. Que se les sugiera a los líderes administrativos de la Iglesia Adventista incluir el tema de la crisis de la vida media al planificar sus eventos del ministerio familiar, el ministerio de varones y el ministerio de la mujer.

3. Invitar a especialistas para hablar del tema de la crisis de la vida media a la hora del sermón, cuando están presentes todos los miembros, para despertar el interés de la congregación en el tema y legitimar su importancia.

4. Que se analice, el tipo de correlación entre el índice de problemas emocionales durante la vida media y la espiritualidad de los individuos.

5. Suministrar a la congregación información sobre recursos para consejería, incluyendo el tiempo de disponibilidad del pastor local, números telefónicos de psicólogos, siquiátras, y otros profesionales.

6. Proporcionar a la congregación materiales sobre el tema de la crisis de la vida media, videos, libros, discos compactos, etc.

7. Crear grupos de apoyo para las personas que se encuentran experimentando síntomas de la crisis de la vida media, y programar reuniones regulares.

8. Que se emprendan estudios con igual número de varones y mujeres para comparar los resultados en ambos géneros.

9. Proponer a las personas, de edades de treinta y cinco a cincuenta y cinco, que asistan a reuniones de consejería grupal. Durante esas reuniones, realizar encuestas de sondeo para los asistentes.

APÉNDICE A  
CARTA DE APROBACIÓN DEL IRB

# Andrews University

November 26, 2007

Daniel Rumrill  
2938 Piper Place  
Riverside, CA 92503

Dear Daniel,

**RE: APPLICATION FOR APPROVAL OF RESEARCH INVOLVING HUMAN SUBJECTS**

**IRB Protocol #:** 07-091      **Application Type:** Original      **Dept:** Christian Ministries  
**Review Category:** Exempt      **Action Taken:** Approved      **Advisor:** Alfonso Valenzuela  
**Protocol Title:** Midlife Crisis: Elaboration and Implementation of a Seminar for the Hispanic Adventist Church of Ontario, California

This letter is to advise you that the Institutional Review Board (IRB) has reviewed and approved your proposal for research. You have been given clearance to proceed with your research plans. .

All changes made to the study design and/or consent form, after initiation of the project, require prior approval from the IRB before such changes can be implemented. Feel free to contact our office if you have any questions.

The duration of the present approval is for one year. If your research is going to take more than one year, you must apply for an extension of your approval in order to be authorized to continue with this project.

Some proposal and research design designs may be of such a nature that participation in the project may involve certain risks to human subjects. If your project is one of this nature and in the implementation of your project an incidence occurs which results in a research-related adverse reaction and/or physical injury, such an occurrence must be reported immediately in writing to the Institutional Review Board. Any project-related physical injury must also be reported immediately to University Medical Specialties, by calling (269) 473-2222.

We wish you success as you implement the research project as outlined in the approved protocol.

Sincerely,



Michael D Pearson  
Administrative Associate  
Institutional Review Board  
Cc: Alfonso Valenzuela

Institutional Review Board  
(269) 471-6360 Fax: (269) 471-6246 E-mail: [irb@andrews.edu](mailto:irb@andrews.edu)  
Andrews University, Berrien Springs, MI 49104-0355

APÉNDICE B

ENCUESTA SOBRE LA CRISIS DE LA VIDA MEDIA

## ENCUESTA SOBRE LA CRISIS DE LA VIDA MEDIA

Esta es una encuesta cuya visión es ayudar a los matrimonios, las familias y los individuos de la iglesia, como va mejorar sus relaciones personales. Por favor conteste tantas preguntas como le sea posible, si por alguna razón usted decide no responder a una pregunta puede dejarla en blanco.

Conteste las siguientes preguntas sobre usted mismo(a). Por favor marque la respuesta apropiada.

¿Cuál es su género?

☐ Masculino

☐ Femenino

¿Cuál es su estado marital?

☐ Soltero(a), nunca casado(a)

☐ Divorciado(a)

☐ Casado(a), una vez

☐ Divorciado(a), vuelto a casar.

☐ Separado(a)

☐ Viudo(a)

¿Cuál es su edad? ☐☐35-40      ☐☐41-45      ☐☐46-50      ☐☐51-55

¿Por cuánto años ha sido usted miembro de la Iglesia Adventista? ☐☐☐0-5

☐☐6-10

☐☐11-15

☐☐16-20

☐☐20-Más

Si usted tiene entre 35 y 55 años marque los síntomas que usted puede identificar en su vida. Por favor recuerde que esta encuesta se aplica a su condición presente. Por favor marque SÍ o NO.

1. Mis hábitos de dormir han cambiado. SÍ ☐☐ NO ☐

2. Suelo encontrarme a mí mismo soñando acerca de los buenos días pasados en mi juventud. SÍ ☐☐ NO ☐

3. Los últimos meses he comprado ropa nueva con énfasis en una presentación más juvenil. SÍ ☐☐ NO ☐

4. Temo que el tiempo se esté acabando para alcanzar las metas de mi vida. SÍ ☐☐ NO ☐

5. Suelo tener dificultades para tomar decisiones. SÍ ☐☐ NO ☐

6. Siento que mi cuerpo está fuera de forma. SÍ ☐☐ NO ☐

- |  |                             |                             |
|--|-----------------------------|-----------------------------|
| 7. Siento desinterés o enojo contra Dios, la Iglesia, la Biblia.   | SÍ <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 8. Me descubro fantaseando acerca de lo que me gustaría hacer si no estuviera atado a mi esposa, mis hijos, deudas, casa y pagos de automóviles. | SÍ <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 9. Recientemente he empezado un programa de ejercicios intenso.  | SÍ <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 10. Me parece que he tenido dificultad para controlar mi temperamento. En ocasiones la menor frustración me hace estallar en furia.              | SÍ <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 11. Mi gusto musical se centra en canciones románticas de mis años de adolescencia.  | SÍ <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 12. Siento insatisfacción creciente respecto a mi trabajo o carrera.   | SÍ <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 13. Suelo criticar a mi pareja.  | SÍ <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 14. Siento euforia creciente cuando hablo con alguna persona del otro sexo o tengo fantasías acerca de un amorío sexual.                         | SÍ <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 15. El pensamiento acerca de: suicidarme viene a mi mente con frecuencia.  | SÍ <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 16. Recientemente dedico más tiempo a la televisión y la internet, y aumentó mi consumo de drogas.   | SÍ <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 17. Tengo un sentimiento de enojo porque tengo que servir a todos y gastar tiempo en otros y no en mí.   | SÍ <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 18. El interés sexual por mi pareja se ha disminuido.  | SÍ <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 19. Mis hábitos de comer han cambiado.   | SÍ <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 20. Frecuentemente me siento deprimido, molesto e irritado.  | SÍ <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 21. No confío ni en mis amigos, ni en mi familia y ni en mis compañeros de trabajo.  | SÍ <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 22. Experimento frustración porque un porcentaje alto de mi Dinero se gasta en otros, no en mí.  | SÍ <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |

23. Tengo sentimientos crecientes de incapacidad. SÍ ☐ ☐ NO ☐

24. Siento que mi familia ya no me respeta tanto como en ☐ el pasado SÍ ☐ ☐ NO ☐

Cuente sus respuestas.

17 a 24 marcas afirmativas, usted podría estar en una seria crisis de la vida media.

9 a 16 marcas afirmativas, usted se está acercando (o alejando) de una crisis de la vida media.

5 a 8 marcas afirmativas, sería beneficioso para usted examinar en particular cada afirmación que usted marcó y revisarla individualmente.

0 a 5 marcas afirmativas, usted podría no estar experimentando la crisis de la vida media.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup><http://www.midlife.com/html/test1.html> (consultado: 18 de julio, 2007). Las preguntas fueron basadas en un cuestionario de Jim Conway, excepto la pregunta 24.



## APÉNDICE C

### EVALUACIÓN DEL SEMINARIO

<b>El Seminario</b>	<b>Muy pobre</b>	<b>Pobre</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>	<b>Excelente</b>
1. Duración del programa	1	2	3	4	5
2. La profundidad del tema	1	2	3	4	5
3. Relevante para su vida	1	2	3	4	5
4. Utilidad del material tratado	1	2	3	4	5

<b>El presentador</b>	<b>Muy pobre</b>	<b>Pobre</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>	<b>Excelente</b>
1. Claridad de la presentación	1	2	3	4	5
2. Precisión de la respuesta	1	2	3	4	5
3. Presentación interesante	1	2	3	4	5
4. Uso apropiado de ilustraciones	1	2	3	4	5
5. Enseñanza comprensible	1	2	3	4	5
6. Presentación en general	1	2	3	4	5

## BIBLIOGRAFÍA

- Agustín. *Confesiones*. Madrid: Espasa Calpe, 1983.
- Alighieri, Dante. *La divina comedia*. Puerto Rico: San Juan, 2004.
- Allen, Tim. *I'm Not Really Here*. New York: Hyperion, 1996.
- Anderson, Don. *Ecclesiastes: The Mid-life Crisis*. Neptune, NJ: Loizeux Brothers, 1987.
- Apter, Terri E. *Secret Paths: Women in the New Midlife*. New York: W. W. Norton, 1995.
- Arterburn, Stephen, y John Shore. *Midlife Manual for Men: Finding Significance in the Second Half*. Bloomington, MN: Bethany House Publishers, 2008.
- Baab, Lynne M. *Embracing Midlife: Congregations as Support Systems*. Bethesda, MD: Alban Institute, 1999.
- \_\_\_\_\_. *A Renewed Spirituality: Finding Fresh Paths at Midlife*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2002.
- Baker, Don. *Finding Hope in Times of Crisis*. New York: Inspirational Press, 1992.
- Barks, Herbert B. *Prime Time*. Nashville: Nelson Publishers, 1978.
- Barry, Dave. *Dave Barry Turns 40*. New York: Crown, 1990.
- Bergler, Edmund. *The Revolt of the Middle-Aged Man*. New York: Hill & Wang, 1957.
- Bianchi, Eugene C. *Aging as a Spiritual Journey*. New York: The Crossroad Publishing, 1982.
- Biebel, David B. y Harold George Koenig. *New Light on Depression: Help, Hope & Answers for the Depressed & Those who Love Them*. Grand Rapids, MI: Zondervan, 2003.
- Blakesleem, Thomas R. *Beyond the Concious Mind, Unlocking the Secrets of the Self*. Lincoln, NE: IUniverse, 2004.

- Boteach, Shmuley. *Face your Fear: Living with Courage in an Age of Caution*. New York: Martin Griffin, 2004.
- Boyd, Robert D. *Redefining the Discipline of Adult Education*. San Francisco: Jossey-Bass, 1980.
- Brehony, Kathleen A. *Awakening at Midlife: Realizing Your Potential for Growth and Change*. New York: Riverhead Books, 1996.
- Brewi, Janice, y Anne Brennan. *Mid-life, Psychological and Spiritual Perspectives*. New York: Crossroad, 1982.
- Bridges, William. *Transitions: Making Sense of Life's Changes*. Cambridge, MA: Da Capo Press, 2004.
- Briley, Terry R. *NIV Commentary: Isaiah*, Vol. 1. Joplin, MO: College Press, 2004.
- Brody, Jean, y Gail B. Osborne. *The Twenty-Year Phenomenon: Men and Women Talk about the Breakup of their Long-Term Marriages*. New York: Simon and Schuster, 1980.
- Brody, Steve. *Renew your Marriage at Midlife*. New York: G. P. Putnam's Sons, 1999.
- Carro, Daniel, José Tomás y Rubén O. Zorzoli. *Comentario bíblico mundo hispano*, Vol. 9 El Paso, Texas: Editorial Mundo Hispano, 2005.
- Carter Schaap, Christine. *Survive your Wife's Midlife Crisis*. Rockford, MI: Vineyard Enterprises, 2007.
- Clucas, Donald Laine y Marilyn Anderson, *Upland*. Charleston, SC: Arcadia, 2009.
- Conway, Jim. *Men in Mid Life Crisis*. Elgin, IL: Cook Book Publishing, 1978.
- Conway, Jim, y Sally. *Women in Midlife Crisis*. Weaton, IL: Tyndale House, 1983.
- \_\_\_\_\_. *Your Marriage Can Survive Mid-life Crisis*. Nashville: T. Nelson, 1987.
- Conway Sally. *You and your Husband's Mid-life Crisis*. Elgin, IL; DC Cook, 1980.
- Cooper, John C., y Rachel Conrad Wahlberg. *Your Exciting Middle Years*. Waco, TX: Word Books, 1976.
- Cramer, Kathryn D. *Roads Home: Seven Pathways to Midlife Wisdom*. Boston: Shambhala, 1995.

- Darkenwald, Gordon G., y Sharan B. Merriam. *Adult Education: Foundations of Practice*. New York: Harper & Row, 1982.
- Davidson, Robert. *Proverbs, Ecclesiastes and the Song of Solomon*. Louisville: Westminster John Knox Press, 1987.
- \_\_\_\_\_. *The vitality of Worship: A Commentary on the Book of Psalm*. Grand Rapids, MI: W. B. Eerdmans Publishing, 1998.
- Dobson, James. *Straight Talk to Men: Timeless Principles for Leading your Family*. Carol Stream, IL: Tyndale Home Publisher.
- Donohug, Donald. *The Middle Years*. Philadelphia: Saunders Press, 1981.
- Earley, Dave. *Prayer Odyssey: A Journey to Life-changing Prayer*. Shippensburg, PA: Destiny Image Publishers, 2004.
- Edelson, Paul Jay, y Patricia L. Malone, eds. *Enhancing Creativity in Adult and Continuing Education: Innovative Approaches, Methods, and Ideas*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1999.
- Edelstein, Linda N. *The Art of Midlife: Courage and Creative Living for Women*. Westport, CT: Bergin & Garvey, 1999.
- Ehlers, Gordon, y Jeff Miller. *Facing your Fifties: Every Man's Reference Guide to Mid-Life Health*. New York: Evans Press, 2002.
- Ellul, Jacques, y Joyce M. Hanks. *The Reason for Being: A Meditation on Ecclesiastes*. Grand Rapids, MI: W. B. Eerdmans Publishing, 1990.
- Elliot, Walter. *The Sermons and Conferences of John Tauler of the Order of Preachers Surnamed "The Illuminated Doctor"*. Washington D. C.: Apostolic Mission House, 1910.
- Estrada, Antonio. *La Familia: Crisis y Oportunidades*. Barcelona: CLIE, 1998.
- Falwell, Jerry, Edward E. Hinson y Michael Kroll Woodrow, eds. *KJV Bible Commentary [computer file], electronic edition, Logos Library System*. Nashville: Thomas Nelson, 1997.
- Faucett, Robert J., y Carol Ann Faucett. *Intimacy & Midlife: Understanding your Journey with Yourself, Others, and God*. New York: Crossroads, 1990.
- Ferrater Mora, José. *Diccionario de filosofía, Tomo II, L-Z*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana, 1969.

- Fletcher, Joseph F. *Situation Ethics; The New Morality*, 2<sup>a</sup> ed. Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 1997.
- Froehlich, Mary Ann. *When You are Facing the Empty Nest: Avoiding Midlife Meltdown when your Child Leaves Home*. Minneapolis, MN: Bethany House Publishers, 2005.
- Gale Encyclopedia of Psychology*. 2001 ed., s.v. "Middle Years".
- German, Schleifer. *Myna Booming into Mid-Life*. Commack, NY: Kroshka Books, 1998.
- Gerzon, Mark. *Listening to Midlife: Turning Your Crisis into a Quest*. New York: Shambhala Publications, 1996.
- Gillespie, Michael Allen. *The Theological Origins of Modernity*. Chicago, IL: University of Chicago Press, 2008.
- Glass Cleland, Robert. *A History of California: The American Period*. New York: McMillan Press, 1922.
- Goldman, Connie y Richard Mahler. *Soul Maps: A Guide to the Midlife Spirit*. Minneapolis: Augsburg Books, 2000.
- Goldstein, Ross E., y Diana Landau. *Fortysomething: Claiming the Power and Passion of Your Midlife Years*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1990.
- Greenberg, Eric H., y Karl Weber. *Generation We: How Millennial Youth are Taking over America and Changing our World Forever*. Emeryville, CA: Pachatusan, 2008.
- Grogan, Geoffrey. *Psalms*. Grand Rapids, MI: W. B. Eerdmans Publishing 2008.
- Grün, Anselm. *The Spiritual Challenge of Midlife: Crisis and Opportunity*. Liguory, MO: Liguory Publications, 2006.
- Guerrero, Rogelio Díaz. *Estudios de Psicología del Mexicano*. 3era ed. México, D.F.: Editorial Trillas, 1979.
- Guízar, Haroldo. *Depresión masculina: Cómo enfrentar esta gran batalla emocional*. República Dominicana: Triunfo Publicaciones, 2006.
- Haidt, Jonathan. *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*. New York: Basic Books, 2006.
- Henry, Matthew. *Matthew Henry's Commentary on the Bible [computer file], electronic ed., Logos Library System*. Peabody, MA: Hendrickson Publishers, 1997.

- Higgingsm, C. A. *New Guide to the Pacific Coast: Santa Fe Route*. Chicago, IL: Rand McNally, 1894.
- Hirsch, Arlene S. *How to Be Happy at Work: A Practical Guide to Career Satisfaction*, 2<sup>a</sup> ed. Indianapolis, IN: JIST Works, 2004.
- Hoffman, Jay M. *Hunza: 15 Secrets of the World's Healthiest and Oldest Living People*. Escondido, CA: Professional Press, 1973.
- Hughes, Kent. *Disciplines of a Godly Man*. Wheaton, IL: Good News Publishers, 2006.
- Hulme, William E. *Mid-Life Crisis*. Philadelphia: Westminster Press, 1980.
- Hunt, Bernice, y Morton Hunt. *Prime Time: A Guide to the Pleasures an Opportunities of the New Middle Age*. New York: Stein and Day, 1975.
- Jacobs, Ruth Harriet. *Life after Youth : Female, Forty, What Next?* Boston: Beacon, 1979.
- Jelenco, Jane, y Susan Marshal. *Changing Lanes: Road Maps to Midlife Renewal*. Los Angeles, CA: Radom Press, 2008.
- Johnson, Lesley, y Justine Lloyd. *Sentenced to Everyday Life: Feminism and the Housewife*. New York: Berg Publishers, 2004.
- Kamenetz, Rodger. *Stuck: Poems Midlife*. Saint Louis, MO: Time Being Books, 1997.
- Keeler, Charles A., y Louise M. Keeler. *Southern California*. Los Angeles, CA: Santa Fe Route, 1900.
- Kirsch, Jonathan. *King David: The Real Life of the Man who Ruled Israel*. New York, Ballantine Publishing Group, 2001.
- Knittel, Linda. *Venza la depresión: ¿Cómo mejorar el estado de ánimo y reducir el cansancio?* Madrid: Ediciones Nowtilus S. L., 2007.
- Knowles, Malcolm S. *Andragogy in Action*. San Francisco: Jossey-Bass, 1984.
- \_\_\_\_\_. *The Adult Learner: A Neglected Species*. 4<sup>a</sup> ed. Houston: Gulf Publishing, 1990.
- \_\_\_\_\_. *The Modern Practice of Adult Education: Andragogy Versus Pedagogy*. New York: Association Press, 1970.

\_\_\_\_\_. *The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy*.  
Wilton, IL: Follett, 1980.

Lachman, Margie E. ed., *Handbook of Midlife Development*. New York: John Wiley and Sons, 2001.

Lahaye, Tim, y Beverly Lahaye, *The Act of Marriage after 40: Making Love for Life*.  
Grand Rapids, Mi: Zondervan Publishing House, 2000.

Lenz, Elinor. *Rights of Passage: How Women Can Find a New Freedom in their  
Midyears*. Los Angeles: Lowell House, 1993.

Lee, Robert, y Marjorie Casebier. *The Spouse Gap: Weathering the Marriage Crisis  
During Middlescence*. Nashville: Abingdon Press, 1971.

Levine, Stephen B. *Sexuality in Mid-Life*. New York: Plenum, 1998.

Levinson, Daniel J. *The Seasons of a Man's Life*. New York: Knopf, 1978.

Lim, Justin K. *Male Mid-Life Crisis*. Lanham, MD: University Press of America, 2000.

Lindley, Walter, y J. P. Widney. *California of the South: Its Physical Geography,  
Climate, Resources, Routes of Travel, and Health Resorts*. New York: Appleton,  
1888.

Lockyer, Herbert. *Psalms: A Devotional Commentary*. Grand Rapids, MI: Kregel  
Publications, 1993.

Longman, Tremper. *Book of Ecclesiastes*. Grand Rapids, MI: W. B. Eerdmans  
Publishing, 1998.

Maitland, David J. *Looking Both Ways: A Theology for Mid-life*. Atlanta, GA: John  
Knox, 1980.

McCarthy, Barry W., y Michael E. Metz. *Men's Sexual Health: Fitness for Satisfying  
Sex*. New York: CRS Press, 2007.

McGroarty, John Steven. *Southern California: comprising the counties of Imperial, Los  
Angeles, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, Ventura*.  
San Diego, CA: Southern California Panama expositions commission, 1914.

Macko, Lia, y Kerry Rubin. *Midlife Crisis at 30*. Pennsylvania: Rodale Press, 2004.

McKaughan, Molly. *The Biological Clock: Reconciling Careers and Motherhood in the  
1980's*. New York: Doubleday, 1987.

- McKenzie, Leon. *Adult Religious Education: The 20th Century Challenge*. W. Mystic, CT: Twenty-Third, 1975.
- McMillan, Len D. *An Owners Guide to Male Midlife Crisis*. Boise, ID: Pacific Press Publishing Association, 1986.
- Merriam, Sharan B. *Coping with Male Mid-Life: A Systematic Analysis Using Literature as a Data Source*. Washington, D.C.: University Press of America, 1980.
- Michaelis, Kariny, y Phyllis Lassner. *The Dangerous Age: Letters and Fragments from a Woman's Diary*. Evanston, IL: Northwestern University Press, 1991.
- Montenegro, Xenia P. "The Divorce Experience: A Study of Divorce at Midlife". AARP Magazine, May 2004.
- Moreau, Daniel. *Facing 40: How to Deal Successfully with the Changes in your Life*. Washington, D.C.: Kiplinger, 1993.
- Muhlbauer, Varda y Joan C. Chrisler, eds. *Women Over 50: Psychological Perspectives*. New London, CT: Springer, 2007.
- Nichol, Francis, ed. *Comentario bíblico adventista del séptimo día*. 7 vols. Traductor Víctor Ampuero Matta y Nancy W. Vyhmeister. Boise, ID: Publicaciones Interamericanas, 1978-1989.
- Olson, Richard P. *Midlife Journeys: A Traveler's Guide*. Cleveland, OH: Pilgrim Press, 1998.
- Osherson, Samuel D. *Holding On or Letting Go: Men and Career Change at Midlife*. New York: Free, 1980.
- Paz, Octavio. *El Laberinto de la Soledad*. México, D. F.: Fondo de Cultura Económica, 1959.
- Pesmen, Curtis. *When a Man Turns Forty: The Ultimate Midlife Manual*. Emmaus PA: Rodale Press, 1999.
- Peterson, James A. *Married Love in the Middle Years*. New York: Association Press, 1968.
- Polston, Betty L., y Susan K. Golant. *Loving Midlife Marriage: A Guide to Keeping Romance Alive from the Empty Nest through Retirement*. New York: John Wiley, 1999.



- Ragsdale, Ray W. *The Mid-Life Crisis of a Minister*. Waco, TX: Word Books, 1978.
- Roberts, William O. *Crossing the Soul's River: A Rite of Passage for Men*. Cleveland, OH: The Pilgrim Press, 1998.
- Robinson, John C. *Death of a Hero, Birth of the Soul: Answering the Call Of Midlife*. Sacramento, CA: Tzedakah, 1995.
- Rosenblum, Sandra H., ed. *Involving Adults in the Educational Proces*. San Francisco: Jossey-Bass, 1985.
- Rountree, Cathleen. *On Women Turning Forty: Coming into Our Fullness*. Freedom, CA: The Crossing Press, 1991.
- Romer, Margaret. "A History of Calexico". *Historical Society of Southern California* 1922.
- Rubin, Lillian B. *Women of a Certain Age: The Midlife Search For Self*. New York: Harper& Row, 1979.
- Schultz, Duane P., Sydney Schultz y Ellen Schultz. *Teorías de la personalidad*. México D.F.: Cengage Learning Editores, 2002.
- Sandige, Sue. *King David in the Valley of the Shadow of Middle Age: What Israel's Greatest King Knew About Survival and Faith*. Philadelphia, PA: Xlibris Press, 2001.
- Sean D. Sammon. *Life After Youth: Making Sense of One Man's Journey Through the Transition at Mid-Life*. New York: Alba House, 1997.
- Sell, Charles M. *Transitions through Adult Life*. Grand Rapids, MI; Zondervan, 1991.
- Sheehy, Gail. *New Passages: Mapping Your Life Across Time*. New York: Random House, 1995.
- \_\_\_\_\_. Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life*. New York: Random House, 2006.
- \_\_\_\_\_. *Pathfinders*. New York: Morrow Press, 1981.
- Shellenbarger, Sue. *The Breaking Point: How Today's Women are Navigating Midlife Crisis*. New York: Owl Books, 2005.
- Snyder, C.R. y Carol E. Ford. *Coping with Negative Life Events: Clinical and Social Psychological Perspectives*. New York : Plenum Press, 1987.

- Smith, Gary V. *The New American Commentary: Isaiah 1-3*. Vol. 15A. Nashville, TN: B&H Publishing Group, 2007.
- Solomon, Andrew. *El Demonio de la depresión*. México, D. F.: Ediciones B, 2002.
- Sparks, James Allen. *Friendship after Forty*. Nashville: Abingdon, 1980.
- Spencer, Anita. *Seasons: Women's Search for Self Through Life's Stages*. Ramsey, NJ: Paulist Press, 1982.
- Spurgeon, Charles Haddon. *The Treasury of David: Spurgeon's Classic Work on the Psalms*. Grand Rapids, MI: Kregel Publications, 2004.
- Swindoll, Charles. *David: A Man after God's Own Heart*. Fullerton, CA: Insight for Living, 1988.
- Todd, Kim. *Maria Sibylla Merian and the Secrets of Metamorphosis*. New York: I. B. Tauris, 2007.
- Tripp, Paul David. *Lost in the Middle: Midlife and the Grace of God*. Wapwallopen, PA: Shepherd Press, 2004.
- Turner, Barbara F., ed. *Women Growing Older: Psychological Perspectives*. Thousand Oaks, CA: Sage, 1994.
- Tindal, Mardi. *Secrets Of Becoming A Late Bloomer: Extraordinary Ordinary People On The Art Of Staying Creative, Alive, And Aware In Midlife And Beyond*. Center City, MN: Hazelden Information and Educational Services, 2000.
- Unamuno, Miguel de. *Tragic sense of life*. New York: Courier Dover Publications, 1954.
- Valenzuela, Alfonso. *Casados pero contentos*. Pasadena, CA: Living Ministries, 2005.
- \_\_\_\_\_. *Secretos de la Felicidad Conyugal*. Berrieng Springs, MI: Promise Productions, 1994.
- Villard, Charles Dwight. *A History of the Chamber of Commerce of Los Angeles, California: From its Foundation, September 1888, to the year 1900*. Los Angeles, CA: Kingley-Barney and Neuner, 1899.
- Weaver, Peter. *Strategies for the Second Half of Life*. New York: F. Watts, 1980.
- Walker, Leonore E. A., *The Battered Woman Syndrome*, 3<sup>a</sup> ed. (New York: Springer, 2009), 91, 92.

- Warren, Rick. *Una vida con propósito*. Miami, FL: Editorial Vida, 2002.
- Washbourn, Penelope. "The Change of Life". En *Sexuality and the Sacred: Sources for Theological Reflection*, James B. Nelson y Sandra P. Longfellow, editores., Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 1994.
- Wharton, James George. *Heroes of California: The Story of the Founders of the Golden State as Narrated by Themselves or Gleaned from other Sources*. Boston, MA: Little, Brown, 1910.
- Vickers, Joann, y Barbara Thomas. *No More Frogs, No More Princes*. Freedom, CA: The Crossing Press, 1991.
- Weiser, Arthur. *The Psalms: A Commentary*. Philadelphia: Westminster Press, 2000.
- Westheimer Ruth K., y Pierre A. Lehu. *Conquering the Rapids of Life: Making the Most of Midlife Opportunities*. Lanham, MD: Taylor Trade Publishing, 2003.
- Willis, Sherry L., ed. *Life in the Middle: Psychological and Social Development in Middle Age*. San Diego, CA: Academic, 1999
- White, Ellen G. *Patriarcas y Profetas*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1955.
- Whybray, Roger Norman. *Reading the Psalms as a Book*. Sheffield, England: Continuum International Publishing, 1996.
- Zal, Michael H. *The Sandwich Generation: Caught Between Growing Children and Aging Parents*. Cambridge, MA: Perseus Publishing, 1992.

## CURRÍCULUM VITAE

### INFORMACIÓN PERSONAL

Daniel Álvarez Rumrill nació en Soritor, San Martín, Perú, en 1957. El tercero de cinco hijos de los esposos Alcibíades y Teresa Álvarez. Emigró a los Estados Unidos en 1979.

### INFORMACIÓN DE LA FAMILIA

En 1984 contrajo matrimonio con Lucy Luna, y son padres de un hijo: Daniel, y una hija: Anna.

### INFORMACIÓN EDUCACIONAL

Estudio tres años de Ingeniería Química en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en Lima, Perú. En 1984 obtuvo una Licenciatura en Teología en la Universidad de Montemorelos, México. En 1997 obtuvo una maestría en Ministerio Pastoral (MA Min) en Andrews University.

### INFORMACIÓN PROFESIONAL

Al presente, él sirve a Dios como pastor la Conferencia del Sureste de California. Ha servido como pastor de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, de la Conferencia del Sureste de California, desde 1984 al presente. Además de su trabajo como pastor ha dedicado su tiempo al arte religioso, ayudando en diversos ministerios de la Conferencia.